
القراءة السريعة
تأليف: بيتر شيفرد
وجريجوري ميتشل
ترجمة:
أحمد هوشان
ICEFIRE79

القراءة السريعة

كيف تمتلك مهارة القراءة السريعة
مع المحافظة على الإستيعاب الكامل

تأليف: بيتـــر شيفـــرد
جريجوري ميتشل

ترجمة: أحمد هوشان
Email: fsrdng@yahoo.com

الطبعة الأولى
1427 هـ - 2006 م



مقدمة الطبعة الأولى

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

قُلْ إِنَّ صَلاَتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ{162} لاَ شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَاْ أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ {163} [الأنعام].

الحمد لله رب العالمين الباعث نبيه محمداً صلى الله عليه وسلّم رسولاً ورحمة للعالمين، بشيراً ونذيراً وسراجاً منيراً.

أما بعد : عندما سمعت بمفهوم القراءة السريعة لأول مرة ضننت بأنه فقط مجرد القراءة بأسرع ما يمكن لإنجاز أكبر قدر من الصفحات بأقل وقت، حيث كنت أستخف بهذا المفهوم ومدى فائدته لي كقارئ جيد وأنه لا يمكن تحصيل الفهم الجيد في وقت ضئيل، ولكن بتزايد تردده أمامي وعلى مسمعي في الكتب ووسائل الإعلام، ومع ورود بعض الأفكار من هنا وهناك بدأت أدرك بأنه لا يمكن أن يكون كل هذا النقاش عديم الفائدة، وعندها بدأت تتضح فكرة؛ أن هذا المفهوم لا يتعلق بسرعة القراءة نفسها بقدر ما يتعلق بمنهجية تفكير وتحليل معينة للقراءة.

بعدها بدأت بحثي عن مصادر باللغة العربية لأروي عطشي في فهم وإمتلاك القدرة على القراءة السريعة، إلا أني لم أجد سوى قطرات قليلة تتمثل ببعض المقالات المتقاربة تتكون من نظريات وفرضيات مجردة ذات خبرة ضئيلة منقولة عن بعضها

البعض، يصل أقصاها الى بضع نقاط تتحدث عن لفكرة العامة للقراءة السريعة.
وفي حينها أدركت بان السبيل الوحيد هو الرجوع الى الكتابات باللغة الإنجليزية فحصلت على مجموعة كتب تتعمق في هذا الموضوع وبدأت الإطلاع على مفهوم القراءة وأساليبها وطرق إستخدامها.

وبعد الإستفادة الكبيرة التي حصلت عليها قررت بان لا أكون انانياً في بحثي وأن لا اكون المستفيد الوحيد منه، ولأن مكتبتنا العربية لاتزال فقيره في هذا المجال ربما لحداثته أو لعدم إطلاعنا كعرب عليه، رأيت بأنه من الواجب علي أن أترجم كتاب عن القراءة السريعة لعلي أساهم ولو بفكرة في وعي هذه الأمة.

وقد اخترت لك هذا الكتاب أخي القارئ لصغر حجمه وعظيم فائدته ولما يتميز به من إيجاز وشمول وتعمق في نفس الوقت، وهو لا يعدك بوصفة سحرية لتعلم القراءة السريعة ولكنه يحتوي على أساليب عملية سهلة التطبيق تعطي القارئ فكرة أعمق وأشمل تزداد قوتها بالممارسة والتمرين الجدي، فأرجو أن أكون قد وفقت في هذا الإختيار.

وإلتزاماً مني بتعاليم ديننا الحنيف وما تمليه علينا أخلاقنا الحميدة، خاطبت الكاتب الأول بيتر شيفرد طالباً منه الإذن بترجمة الكتاب فرد مشكوراً بعدم ممانعته بل أبدى إمتنانه ودعمه الكامل لفكرة الترجمة.

كما قام أيضاً بالرد على أسئلة توضيحية لعدد من الأفكار الواردة في الكتاب كنت قد وجهتها له في مراسلاتي، شارحاً إياها بشكل موسع وموضح بشكل أكبر من ذي قبل، وبذا أوجه له تحية شكر وإمتنان هو وكل من ساهم بإنجاح هذه الترجمة كما أوجه شكري لك أيها القارئ لإختيارك قراءة هذا الكتاب والذي أرجو أن يكون مفيداً إن شاء الله، كما أن أي تعليق أو إقتراح بناء هو موضع ترحيب من قبلنا فلا تبخل علينا بإرساله الى FSRDNG@YAHOO.COM .

وأنا أسأل الله العلي القدير صاحب الفضل والمنه على عباده بأن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وأن تعم الفائدة من هذه الترجمة والله ولي التوفيق .

المتـــــرجم
أحمد هوشان

المحتويات

مقدمة الكاتب

كلنا نتعلم القراءة في المدرسة، حسب تقاليد معينة. لكن لمعظمنا، هذا ليس الإستعمال الأمثل لقدرتنا الدماغية. في هذا الكتاب سوف نتعلم كيفية تحسين إستعمال الجانب الأيسر من دماغنا (ذو الإنتباه المركزي) بالتوافق مع الجانب الأيمن (ذو الإنتباه المحيطي) وبتناغم حميم. حيث الإتصال الجيد بين نصفي الدماغ هو شرط أساسي للتفكير المبدع والإحساس بالحياة، وبذلك تكون قد حققت التكامل بين الأفكار والمشاعر.

إن من الفوائد العظيمة لهذا الكتاب أنه يمثل دورة عملية سوف تعلمك وسائل عديدة لتتمكن من القراءة بشكل أسرع بكثير وفي نفس الوقت، المقدرة على التذكر والإستدعاء بشكل أكثر بكثير من ذي قبل.

هناك فائدة رئيسية أخرى ستحصل عليها من هذا الكتاب. حيث أن معظمنا، عندما نقرأ، نتلفظ بالكلمات وهو ما يسمى (القراءة اللفظية الداخلية- subvocalization) مما يحدد من القراءة السريعة بشكل كبير. ونحن نستطيع أن نعوض عن هذا الأسلوب بأن يكون عندنا خطاب داخلي، نوع من ' الفكر الواعي ' الذي لا يرتبط باللسان، أو الفم أوحتى عضلات الحبال الصوتية، وهو ما يوفر لنا سرعة وطلاقة أكبر بكثير أثناء القراءة.

إن قطع العلاقة بين اللفظ وفيض الأفكار سوف يعطيك نتائج مفاجئة لم تكن لتتوقعها. وبما أن العديد من الناس يعتقدون بأن

أصواتهم هي سمات شخصية تعبر عن ما في داخلهم لا يجب الاستغناء عنها " من نحن وماذا نكون "، فإن الإكتشاف بأن الإنسان يمكن أن يفكر ويدرك بدون الحاجة الى فيض من الكلمات، يفتح وعيك إلى مجال غير مدرك من الحدس والوعي الروحي، سيكون عندك الإحساس الأفضل بأنك أنت حقا ما تريد، وهو ما سنصل اليه في نهاية هذا الكتاب إن شاء الله.

أساسيات القراءة

- **تعريف القراءة**

يكمننا أن نعرف القراءة بأنها ترجمة لمجموعة من الرموز ذات العلاقة فيما بينها والمرتبطة بدلالات معلوماتية معينة، وهي عملية إتصال تتطلب سلسلة من المهارات، فهي عملية تفكير متكاملة وليست مجرد تمرين في حركات العين.

القراءة الفعالة تتطلب سلسلة منطقية من أنماط التفكير، وأنماط التفكير هذه تحتاج الى ممارسة وتمرين لتثبيتها في العقل. وهذه السلسلة (مراحل القراءة) تتلخص في العمليات السبع الأساسية التالية:

1. التمييز: معرفة القارئ للرموز الأبجدية (الأحرف) .

2. الإستيعاب: العملية الطبيعية للفحص والفهم .

3. التكامل الداخلي : الفهم الأساسي المستخلص من المادة المقروءة، معتمداً بشكل ضئيل على الخبرات السابقة والتي ليس لها علاقة بالقواعد والمفردات اللغوية.

4. التكامل الخارجي (الإضافي) : التحليل والنقد والتقدير والإختيار والرفض، هذه كلها نشاطات تتطلب من القارئ الرجوع الى التجارب والخبرات السابقة للتأثير على المهمة.

5. الإحتفاظ : هي القدرة على تخزين المعلومات في الذاكرة.

6. الإستدعاء (التذكر) : القدرة على إستعادة المعلومات من الذاكرة .

7. الإتصال: هذا يمثل تطبيق المعلومات، ويقسم الأتصال الى أربع أصناف :

* إتصال مكتوب.
* إتصال منطوق.
* إتصال من خلال الرسم والكتابة والتلاعب بالأشكال والأجسام.
* التفكير؛ وهو عبارة عن تعبير آخر للإتصال مع النفس.

إن العديد من المشاكل في القراءة والتعلم سببها عادات قديمة كنا قد تعلمناها في صغرنا، وأن معظم الناس ما زالوا يقرأون بنفس الطريقة التي تلعموا أن يقرأوا بها في المدرسة الإبتدائية.

في تلك المرحلة كانت سرعة قراءتهم قد استقرت على حوالي 250 كلمة في الدقيقة، بالرغم أن الكثير من الناس يمكن أن يفكروا بسرعة 500 كلمة في الدقيقة أو أكثر، وبالتالي فإن عقولهم تسير بضعف قدرتهم على القراءة، والنتيجة أنه من السهل الدخول في الملل أو أحلام اليقظة أو التفكير بما يريد أن يفعل أحدنا في عطلة نهاية الإسبوع خلال عملية القراءة. وخلال هذا النوع من صرف الإنتباه فإنك تجد نفسك بحاجة الى إعادة

قـراءة الجمـل والفقـرات مـرةً أخـرى لفهمهـا، فتصـبح الأفكـار والجمل صعبة الفهم والتذكر.

المشـكلة الأساسـية - اللخبطـة بـين سـرعة التفكيـر وسـرعة القراءة- تظهر لنا أن الجزء الأكبر من طرق تعليم القراءة هـي غيـر كاملـة. ومنـذ إنتهـاء الحـرب العالميـة ظهـرت نظريتـان رئيسيتان للقراءة:

طريقـة النظـر والقـراءة (Look-Say method) وطريقـة التهجئة الصـوتية (Phonic method). وقد تبين لاحقا أن كلتـا الطريقتين فعالة بشكل جزئي فقط.

فـي طريقـة التهجئـة الصـوتية يـتعلم الطفـل الحـروف الأبجديـة أولاً، ثم الأصوات المختلفة لكل حرف من هذه الأحرف، ثم مزج الأصوات، وأخيراً؛ فإن مزج الأصوات يأخذ شكل كلمات. تعمل هذه الطريقة بشكل أفضـل مـع الأطفـال الـذين يستعملون الجانـب الأيسر من أدمغتهم بشكل كبير[1].

على النقيض من ذلك، تعمل طريقة النظر والقراءة أفضـل مـع الأطفـال الـذين يسـتعملون الجانـب الأيمـن مـن أدمغـتهم، فالطفـل يتعلم القراءة بعرض بطاقـات تحمـل صـور معينـة، حيث تكـون أسـماء الأشـكال أو الصـور مطبوعـة بشـكل واضـح تحتهـا، بإستعمال هذه الطريقة فأن مخزون من المفردات الأساسية يتكون لدى الطفل، وعند تكون المخزون الكافي من المفردات الأساسية لدى الطفل، تقدم لـه سلسلة من الكتب المدرجة مشـابهة لكتـب من

[1] يعتبر الجانب الأيمن للدماغ هو المسؤول عن التخيل والإبداع بينما يكون الجانب الأيسر هو المسؤول عن فك الرموز وتحليلها.

يتعلمون القراءة بالطريقة الصوتية، وفي النهاية يصبح الطفل قارئاً صامتاً. (والجدير بالذكر أن هذه الطريقة تستخدم في تعلم القراءة عند الصينيين).

إلا أنه وفي كلتا الحالتين إذا أصبح الطفل يعلم كيف يقرأ بسرعة وبالحد الأقصى من الفهم والتذكر؛ فإنه يكون قد إكتشف هذه التقنية لوحده وليس بسبب أسلوب تعلمه للقراءة.

كلتا الطريقتين، سواءاً كانتا كلاً على حدى أو مجتمعتين، هما غير كافيتين لتعليم الفرد كيف يقرأ وكيف يصل الى مرحلة الإحساس الكامل بالكلمة، كلتاهما صممت لتغطية المرحلة الأولى من القراءة، مرحلة التمييز[1]،مع بعض المحاولة في مرحلتي الإستيعاب والتكامل الداخلي ، لكن الأطفال يحصلون على بعض المساعدة في كيفية إستيعاب وفهم تكامل المادة بشكل صحيح، وأيضاً في التأكد من كيفية تذكر المادة بعد تعلم القراءة.

وبالتالي فإن الطرق المستعملة حالياً في المدارس لا تمس مشاكل (السرعة، والإحتفاظ ، والإستدعاء، والإختيار والرفض ، والتركيز، وأخذ الملاحظات)، وفي الحقيقة كل تلك المهارات يمكن أن توصف فقط كتقنيات قراءة متقدمة.

بإختصار، إن أغلب مشاكل القراءة لم يتم التعامل معها أثناء التعليم الإبتدائي. ولكن بإستعمال التقنيات الملائمة، فإن جميع تقييدات التعليم المبكر يمكن التغلب عليها بحيث تتحسن قدرة القراءة الى500 % أو أكثر. وعلى سبيل المثال، فإن مشكلة

[1] راجع مراحل القراءة.

العودة الى الخلف لقراءة الكلمات مرة أخرى يمكن أن تضمحل بنسبة 90 % ، وإن نسبة الـ 10 % المتبقية تصرف فقط في النظر الى الكلمات الغريبة أو الجديدة والتي لابد من البحث عن معناها في القاموس.

قاعدة ذهبية :

عند دراستك لهذا الكتاب وعند مرورك على أفكار تريد فعلا فهمها وإستغلالها جيداً تأكد من أنك لن تمرعلى مصطلح أو كلمة لا تعرف معناها، لأن ذلك سيؤدي الى غموض في النص وستشعر بعدها بالملل وبأنك مشتت الأفكار. كل ما عليك فعله عند الشعور بالتشتت أو الغموض أن تعود الى آخر كلمة كنت قد فهمتها واعادة القراء من تلك النقطة ومن ثم البحث عن المفاهيم الغامضة والتي على الأغلب أكون قد شرحتها مسبقاً[1].

إن التقنيات المتبعة في هذا الكتاب سوف تقودك الى تقليل الوقت الى أقل من ربع ثانية في (عملية الإستيعاب لمجموعة كلمات في وقت واحد) والتي سنطلق عليها مصطلح وحدة التركيز[2]. إن حجم وحدة التركيز يمكن ان يزداد من كلمة أو اثنتين الى خمس كلمات أو حتى نصف سطر. إن عينيك ستقومان بجهد أقل وبدلا من أن تقرأ أكثر من 500 وحدة تركيز في الصفحة الواحدة فإن العدد سيقل الى 100 وحدة، مقللاً بذلك من

[1] معظم النقاط المبهمة يتم شرحها في هذا القسم من قبل المترجم بعد الإستفسار عنها من الكاتب مباشرة.

[2] وحدة التركيز: يمكن تعريفها بإنهما مجموعة الكلمات التي يمكن لعينك أن تلتقطها في الطرفة أو اللمحة الواحدة، ويطلق عليها بعض المختصين مصطلح مساحة الفهم وكلما زادت سعة وحدة التركيز كلما زادت سرعتي القراءة والإستيعاب.

الإرهاق ومحسناً سرعة قراءتك الى أكثر من 1000 كلمة في الدقيقة.

- **العين و كيفية حركتها**

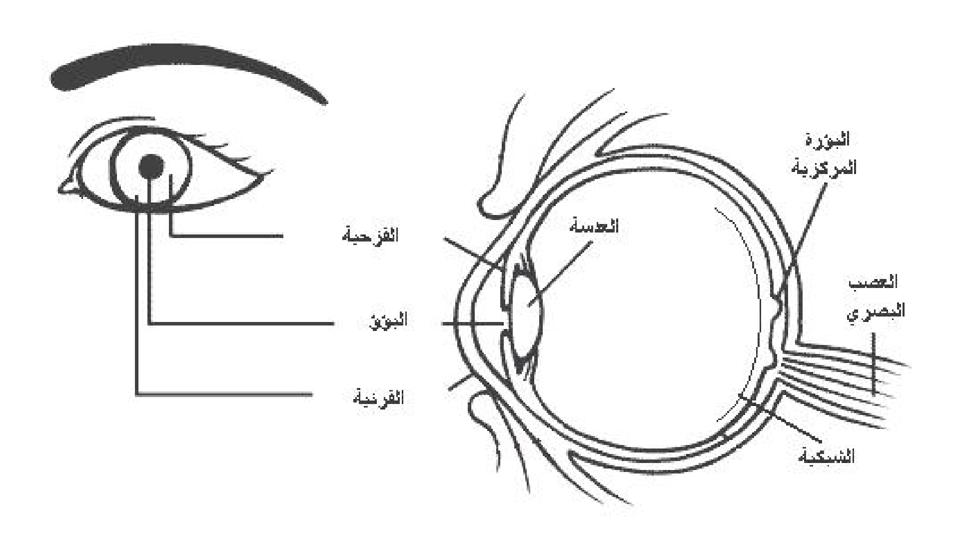
لكي نفهم كيف نقرأ وكيف يمكن لقرائتنا أن تتحسن علينا أن نفهم أولاً كيفية عمل العين. تعمل العين بشكل مشابه للكاميرا الفوتوغرافية حيث يدخل الضوء الى العين عن طريق البؤبؤ ليصل الى العدسة، بعدها تقوم العدسة بتركيز أشعة الضوء على شبكية العين. شبكية العين تحتوي على مئات ملايين الخلايا الصغيرة جداً التي تستجيب للإضاءة. هذه الخلايا تنقسم الى نوعين :

النوع الأول هو - المخاريط (Cones)- وهي الخلايا المسؤولة عن تمييز الألوان المعينة وتستعمل في الرؤية خلال النهار أو في حال توفر الإضاءة الكافية.

والنوع الثاني هو - العصي (Rods)- وهي الخلايا المسؤولة عن تمييز شدة الإضاءة، وتستخدم في الرؤية خلال الليل أو عند عدم توفر الإضاءة الكافية.

ويرتبط هذان النوعان من الخلايا مع شبكة من الأعصاب تنتشر على شبكية العين، حيث تتجمع بعدها في العصب البصري والذي ينقل المعلومات إلى اللحاء البصري المسؤول عن الرؤية في الدماغ.

يسمى مركز شبكية العين بالـ (البؤرة المركزية - Fovea Centralize) وهي منطقة صغيرة تتركز فيها الخلايا بشكل كبير وخاصةً خلايا المخاريط، وبالتالي فإن الصورة الساقطة على هذه البؤرة تكون أكثر تفصيلاً من الصورة التي تسقط على أي مكان آخر على شبكية العين. ونحن عندما نركز إنتباهنا على شيء معين، فإن الضوء الصادر من ذلك الشئ يتركز في البؤرة المركزية، ويوضح الشكل في الأسفل أجزاء العين ومواقعها، ومكان تركز أشعة الضوء.



إن عين القارئ لا تنساب فوق الكلمات بسهولة وإذا حصل هذا فإنها لن ترى شيئا. لأن العين يمكن أن ترى الأشياء بشكل واضح فقط عندما تستطيع أن تتوقف عليها وتأخذ صورة واضحة لها وتكون هذه الصورة في القراءة هي عبارة عن (وحدة التركيز).

لذا، إذا بقي الجسم ثابتاَ فإن العين يجب أن تبقى ثابتة لتتمكن من مشاهدته، وإذا تحرك الجسم، فإن العين يجِب أن تتحرك أيضاً مع الجسم لتشاهده.

عندما يقرأ الشخص سطراً فإن عينيه تتحركان في سلسلة من القفزات السريعة يتخللها وقفات وعلى فترات محددة. إن هذه القفزات سريعة جداَ بحيث لا يمكن ملاحظتها، لكن تقدر سرعة القفزات بين وحدات التركيز من ربع ثانية الى ثانية ونصف. وفي أبطأ سرعة قراءة يصل معدل قراءة الشخص الى أقل من 100 كلمة في الدقيقة.

وهكذا فإن العين تأخذ جرعات قصيرة من المعلومات. في نقاط التوقف فهي لا ترى شيئا في الحقيقة؛ بل فقط تنتقل من نقطة إلى أخرى. ونحن لا نلاحظ هذه القفزات لأن المعلومات المتكاملة والمتتابعة المحمولة إلى الدماغ مستقاة من وحدات التركيز الواحدة تلو الأخرى؛ ولذا فإنه لا يمكننا أن نحقق مسحاً سلساً للكلمات دون التوقف بينها مع المحافظة على قراءة سليمة.

إن العين نادراً ما تتوقف لأكثر من نصف ثانية؛ حتى عندما تشعر أن العين ثابتة بالكامل؛ فمثلاً عندما تنظر بثبات على نقطة ثابتة مثل الفاصلة التالية (،) فإن العين في الحقيقة تقوم بعدد من الحركات الصغيرة حول النقطة، لأن العين إذا لم تتحرك بهذه الطريقة، صانعة وحدات تركيز جديد لها، فإن ذلك سيؤدى الى أن تبهت الصورة بسرعة وتختفي.

تأخذ العين غير المدربةُ حوالي ربع ثانية في كل نقطة تركيز، لذا فهي محددة بحوالي أربعة نقاط تركيز في الثانية. مما يعني أن

القارئ المتوسط الذي يأخذ من كلمة الى كلمتين في وحدة التركيز الواحدة، ولكي يقرأ سطراً على هذه الصفحة فإنها ستأخذ منه بين ثلاثة الى ستة وحدات تركيز.

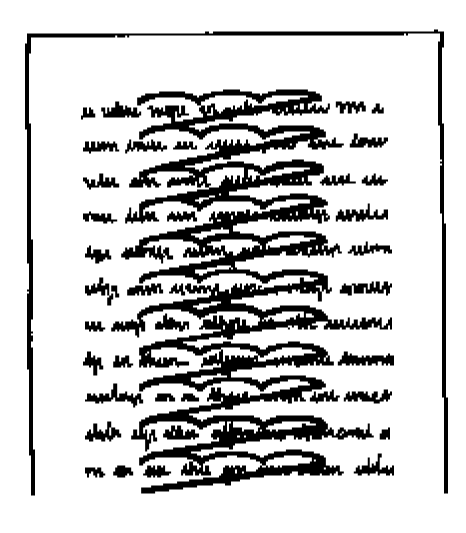
ومما لاشك فيه أيضاً أن مدة الوقفات وعدد الكلمات التي يتم أخذها في كل وحدة تركيز تتفاوت إلى حد كبيرفيما بينها، نظراً لإختلاف المادة المقروءة ومهارة الشخص نفسه في القراءة.

وبالرغم من أن أكثر الإدراكات البصرية حدةً تتم في البؤرة المركزية للعين، إلا أن الصورة التي تدرك بعيداً عن المركز ما تزال ممكنة الرؤية، لكن بوضوح أقل. هذه الرؤية تسمى الرؤية المحيطية (Peripheral Vision) وهي تؤدي وظيفة ربما تعد الأثمن أثناء القراءة. حيث أن الكلمات التي تأتي بعد وحدة التركيزالحالية (التي تقوم العين بقراءتها) مباشرةً تكون قد أستلمت بشكل جزئي من خلال العين وأرسلت للدماغ. وإن احتمالية حدوث هذا الأمر كبيرة لأن الكلمات يمكن أن تدرك وهي في مجال الرؤية المحيطية في نفس الوقت الذي تكون فيه الأحرف الفردية مشوشة جداً ولا يمكن التعرف عليها.

وعلى هذا الأساس فإن الرؤية المشوشة أو غير الواضحة بعض الشيء لما هو آت تخبر الدماغ أين هو المكان الآتي لسقوط العين في الحركة القادمة وأين هو المكان المناسب للتوقف، وهكذا فإن العين لا تتحرك في سلسلة منتظمة من القفزات بشكل متساوٍ ، لكنها تقفز عن الكلمات المطولة وتركز على الكلمات الأهم في النص (الكلمات المفيدة والمميزة).

يعتمد مدى الذاكرة الفوري على عدد الجرعات بدلاً من محتوى المعلومات المتوفر، حيث أننا عندما نقرأ، نستطيع أن نأخذ حوالي خمس جرعات في وقت واحد، والجرعة الواحده؛ قد تكون حرف، أو مقطع، أو كلمة، أو حتى عبارة صغيرة - وكلما كانت الجرعة أكبر كانت عملية الفهم أسهل.

عند القارئ المتمرس، فإن وحدات التركيز تتجمع في منتصف سطر الطباعة، فعندما تذهب العين إلى سطر جديد، فإنها عادةً لا تذهب الى بداية السطر، بل بدلاً من ذلك تبدأ بعد كلمة أو كلمتين من الحافة. أما بالنسبة للدماغ فإنه يكون قد كون فكرة جيدة عن الكلمات التي ستأتي من الخبرة التي إكتسبها خلال الأسطر السابقة وهو بحاجة فقط لإستشارة الرؤية الخارجية (Peripheral Vision) للتأكد بأن الكلمات الأولى هي فعلاً كما توقعها أم لا. وبنفس الطريقة، تعمل العين والدماغ معاً بهذا التناغم في نهاية السطر.



الإيقاع والإنسياب السلس لمن يقرأ بسرعة أكبر سيحملانه بإرتياح خلال المعنى، بينما تكون إحتمالية شعور القارئ البطيء بالملل أكثر بكثير وبالتالي فقدانه المعنى لما يقرأ.

القارئ البطئ الذي يتوقف عند كل كلمة ومن ثم يقفز للكلمة التالية سيقوم بقراءة نفس الكلمة مرتين الى ثلاث مرات، فهو لن يكون قادراً على فهم معظم ما يقرأ. وعند نهاية الفقرة فإن المفهوم يكون قد ضاع بسبب طول الوقت والتكرار الممل منذ بداية قراءة الفقرة.

أثناء عملية إعادة القراءة، فإن قدرته على التذكر تكون قد بهتت، ويكون قد بدأ بالشك في قدرته على التذكر مطلقاً.

وهذا أشبه ما يكون بلولب حلزوني متضائل من القدرة. الشخص الذي يعيد القراءة أكثر، يفقد ثقته بذاكرته أكثر ويستنتج أخيراً بأنه لا يفهم ما يقرأ.

فعلى مدى أكثر من مئة سنة، إستنتج الخبراء في الحقل الطبي والبحث النفسي بأن أكثر البشر يستعملون فقط من 4 % إلى 10 % من قدراتهم العقلية في جميع مناحي الحياة (إمكانيتهم على التعلم، والتفكير والتصرف).

تسريع عملية مثل القراءة هي طريقة فعالة جداً لتمكين الناس من دخول النسبة الأكبر 90-95 % من القدرة العقلية الغير المستخدمة. عندما يقرأ الشخص بسرعة، فإنه يركز أكثر، وعندما يتمكن من زيادة سرعة قراءته فوق الـ 500 كلمة في

الدقيقة؛ وبأقصى حد من الفهم والإستيعاب، فهو أيضاً يسرع وينشط تفكيره حيث تصبح الأعماق الجديدة للدماغ سهلة الوصول وبسرعة.

بالإضافة الى ذلك، فإن القراءة السريعة تقلل من الإعياء. فالقراءة بسرعة أكبر تحسن الفهم، لأن مستوى القارئ في التركيز يصبح أعلى، مع تقليل الوقت مما يقلل من التوترات والآلام الطبيعية مثل الصداع وآلام الرقبة.

وهناك فائدة أخرى للقراءة السريعة وهي تحسين كمال الفكر. مثال على ذلك: - حاول أن تشاهد فلم فيديو مدته 90 دقيقة في 9 أقسام، عشر دقائق لكل قسم؛ ستجد إن فهمك للقصة سيكون أقل بكثير من مشاهدتك له بشكل متواصل[1].

هناك سرعة قراءة قصوى للإستيعاب الأقصى، وهي تتوافق مع أعلى سرعة عندك. هذه النسبة ستتفاوت من مادة إلى أخرى، وإيجاد أفضل نسبة سرعة للمادة المقروءة مع الفهم الجيد هي نقطة حرجة جداً، حيث المحافظة على مستوى الأستيعاب المطلوب والقراءة بأسرع ما يمكن في نفس الوقت.

ومن هنا فإنه يجب على الشخص أن يعرف سرعة قراءته قبل ممارسته لتقنيات القراءة السريعة المدرجة في هذا الكتاب،

---

[1] القراءة السريعة تعمل على تغطية أكبر قدر ممكن من المادة و بأقل وقت؛ فمثلاً إذا خصصت نصف ساعة من وقتك في اليوم لقراءة كتاب مكون من 500 صفحة وعند قراءته بشكل عادي، ستجد أنك تحتاج الى أكثر من أسبوعين لانهاء قراءته، وما أن تنهية حتى تجد بأنك غير قادر على تذكر معظم الأفكار الواردة في بدايته. لكن بالقراءة السريعة ومع تقليل المدة الى ربما أربعة أيام فمن المؤكد أنك ستتذكر قدر أكبر من الأفكار وبشكل متكامل.

ليتمكن من تحديد وتقييم مدى التطور الحاصل لديه بعد قيامه بهذه التمارين.

- **فحص سرعة القراءة**

إختر رواية أو كتاب تهتم به أو يمكن قراءته بسهولة. أحسب الوقت المستغرق في قراءة خمس صفحات. ومن ثم فإن سرعة قراءتك يمكن أن تحسب حسب المعادلة التالية :

سرعة القراءة (كلمة / دقيقة) = (عدد الصفحات المقروءة) ضرب (معدل عدد الكلمات لكل صفحة)، مقسوم على (عدد الدقائق الكلية المصروفة في القراءة).

- **هل تقرأ بالجانب الأيمن أم بالجانب الأيسر للدماغ .**

أجريت بحوث في الآونة الأخيرة في الولايات المتحدة الأمريكية لتحديد الإختلاف بين القارئ بالجانب الأيسر من الدماغ والقارئ بالجانب الأيمن من الدماغ لتحديد الفرق بينهما. وقد أستخدمت أجهزه خاصة، تشتمل على شاشة عرض تلفزيونية لعرض المادة التي يراد قراءتها، مع تواجد مؤشر يظهر تحت الكلمات التي يجب أن يقرأها الشخص الفاحص. كما وضع جهاز الكتروني لمراقبة حركات العين، ليقوم بتحريك المؤشر مع حركة العين متى أراد الشخص نقل عينيه الى وحدة التركيز التالية.

ويمكن ضبط أجهزة الفحص هذه على نمطي عمل:

- في النمط الأول؛ الكلمات التي تقع إلى يسار المؤشر سوف تختفي من على الشاشة، إذا قام الشخص بتحريك وحدة التركيز لديه الى يمين المؤشر[1].

---

[1] لاحظ اخي القارئ أن الفحص تم على أشخاص يقرأون اللغة الإنجليزية (من اليسار الى اليمين). وبعد سؤال الكاتب عن الفرق بين من يقرأ ويكتب اللغة العربية وبين من يقرأ باللغة الإنجليزية أجاب:

كل من الإستماع، والتكلم، والقراءة تشغل بعض أجزاء الدماغ أكثر من الأجزاء الأخرى. وأغلب هذه الأجزاء تقع في الجانب الأيسر من الدماغ، بغض النظر عن اللغة التي تقرأ ومن أي إتجاه تكتب. ونحن نعرف هذا من الخبرة مع الأشخاص المصابين بفقدان اللغة بسبب ضرر دماغي وهذا الفقدان يحصل دائماً مع الاشخاص الذين لديهم إصابة في الجانب الأيسر للدماغ سواءً كانوا يتكلمون ويقرأون الإنجليزية أو العبرية، أو الصينية، أو اليابانية، أو حتى الأشخاص الأميين. أما الجانب الايمن من الدماغ فهو ضروري للإتصال الفعال والإستيعاب لما يقوله الناس، وهو أيضاً ضروري لفهم طبيعة بناء الخطوط العربية/ أو العبرية. ولقراءة أي نظام كتابة، أنت بحاجة الى نقطتين:

- التعرف الى شكل الأحرف.
- إدراك تسلسل وترتيب الأحرف.

وإعتماداً على ما هو أكثر أهمية، الشكل أم التسلسل، يبدأ نظام الكتابة من اليسار أم اليمين. إذا كان يجب عليك أن تخمن وتعيد تقييم الكتابة، فإنه من المهم رؤية الشكل أولاً. ولأن القراء العرب والعبرانيين يجب عليهم أن يقدروا أحرف علتهم غير المكتوبة والحركات فوق الأحرف، يجب عليهم أن يعيدو تقييم نصوصهم. لذلك لتحقيق المسح الكامل وإدراك الأشكال في النص العربي، فإن نظامنا البصري يعمل أسرع وبشكل أفضل في مجال الرؤيا الأيسر، إذ أنه مرتبط بالجانب الأيمن من شبكية العين وبالتالي الجانب الأيمن للدماغ القادر على التخيل والإبداع.

وعلى العكس من ذلك، فأن القراء الإنجليز، أو الألمان يحتاجون أولاً وقبل كل شيء لرؤية ترتيب الأحرف الواحد تلو الآخر. وهذا يتم أسرع وبشكل أفضل في مجال الإبصار الأيمن، الموصول بالجانب الأيسر لشبكية العين وبالتالي الجانب الأيسر للدماغ. ولهذا فإن الأبجدية الغربية، تأخذ النظام المتسلسل الخطي لتشفير المعلومات من اليسار الى اليمين. * لذا فإن التعليمات التي تخص القراءة الى الأمام من البؤرة المركزية الواردة في الكتاب يجب أن تعكس لمن يقرأ من اليمين الى اليسار.

- في النمط الثاني؛ الكلمات التي تقع إلى يمين المؤشر سوف تختفي من على الشاشة، إذا قام الشخص بتحريك وحدة التركيز لديه الى يسار المؤشر.

في النمط الأول (الدماغ الأيسر)؛ عندما مسحت الكلمات من على يسار المؤشّر، منع الشخص من الرجوع الى الكلمات السابقة وإعادة مسحها بعينيه مرة أخرى، مما أدى الى مضاعفة النمط المألوف في القراءة للشخص، حيث كان دائماً يقرأ كلمة أو أكثر للأمام من وحدة التركيز المعينة.

أما في النمط الثاني (الدماغ الأيمن)؛ عندما مسحت الكلمات التي إلى يمين المؤشر، منع الشخص من إستباق قراءة الكلمة أو الكلمتين الآتيتين بعد وحدة التركيز، أدت هذه العملية أيضاَ الى مضاعفة النمط المألوف للقارئ، ولكن كان لديه الميل لإعادة قرأءة الكلمات لوحدة التركيز المعينة أكثر من مرة.

أجريت هذه الإختبارات على مجموعة تتكون من 30 شخص. وعندما ضبطت الأجهزة على نمط الدماغ الأيسر، كانت المتوسط الحسابي لسرعة القراءة للمجموعة حوالي 1600 كلمة في الدقيقة.

ولكن عندما ضبطت الأجهزة على نمط الدماغ الأيمن، كان المتوسط الحسابي للمجموعة هو 95 كلمة في الدقيقة، مما يعني أن الاختلاف كان بنسبة 17 : 1 .

الملاحظة المهمة هنا: أنه بالمادة التي قدمت في نمط الدماغ الأيسر فأن متوسط سرعة القراءة للمجموعة كان قد رفع من 500 كلمة إلى 1600 كلمة في الدقيقة؛ وهي محصلة فاقت الثلاث أضعاف.

وبالرغم من أن هذا الإختبار يأخذ طابعاً شخصياً بعض الشيء، اذ لا يمكن إجراؤه إلا بتوفر الأجهزة المتخصصة التي وصفت في الفقرات السابقة، لكنه يعطينا إشارة جيدة لما يحصل أثناء القراءة. ولتتمكن من إجراء فحص مشابه له يمكنك أن تتبع الخطوات التالية :

1. خذ رواية واقرأها بشكل صامت بينما تحرك إصبعك على طول السطر أثناء قرأتك له ولاحظ بعناية :

2. كم تبعد قراءتك الى الأمام من وحدة التركيز خاصتك؟ وحدة التركيز هنا تحدد بموقع إصبعك.

3. هل تجد من الصعوبة بمكان القراءة بعد وحدات التركيز التي تشير اليها؟ هل تجد أنك تتوقف عند الكلمتين أو الثلاث كلمات التي قرأتها للتو؟

**إذا اكان جوابك نعم للنقطة الثانية؛ وأنت تقرأ الى الأمام من وحدات التركيز، فأنت قارئ بالجانب الأيسر من الدماغ.

أما إذا كانت نعم للنقطة الثالثة. وإنتباهك يسحب إلى الكلمات التي كنت قد قرأتها للتو، فأنت قارئ بالجانب الأيمن من الدماغ[1] .

[1] تذكر أن العملية يجب أن تعكس بالنسبة لمن يقرأ اللغة العربية، ويتم ذلك بتبديل كلمتي الأيسر والأيمن في الجمل. فنحن القراء العرب نعتمد على الجانب الأيمن بشكل أكبر من الجانب الأيسر، ولا تنسى أن الهدف من القراءة السريعة هو تكامل عمل جانبي الدماغ معاً.

- **الدليل البصري**

الدليل البصري هو أي مؤشر، مثل نهاية قلم أو طرف إصبع، متحرك على طول سطر الطباعة. إن السبب في أن الأطفال ينهون عن الإشارة إلى الكلمات التي يقرأونها، هو منعهم من التوقف على كل كلمة مفردة مما يؤدي الى إبطاء القراءة عندهم.

لكن بدلاً من ذلك، إذا تحرك الإصبع على طول السطر بيسر، فإنه يساعد في تسريع القراءة إلى حد كبير، لثلاثة أسباب هي:

1. إذا دربت العين على إتباع الدليل البصري، فإن معضم المسح الراجع للكلمات والغير ضروري سوف يزول.

2. تسريع الدليل البصري بتعمد سيساعد العين في التحرك على طول السطر بشكل أسرع .

3. بينما تتحرك العين بسرعة أكبر فإن هذا يشجعها على أخذ كلمات أكثر لكل وحدة تركيز. مما يزيد من المحتوى ذو المغزى للمادة - الجرعة تصبح منطقية أكثر[1] - وبالتالي فان مقدار الفهم للمادة يتطور أكثر.

ويتضمن هذا الكتاب تطبقيات عملية لتحسين القراءة لديك مقسمة إلى ستة أقسام تم إختيارها لتكون تمارين ثلاثية الأبعاد

[1] كلما كبر حجم وحدة التركيز كلما زاد عدد الأفكار الذاهبة في الجرعة الواحدة الى الدماغ مما يزيد من سرعة فهم وإستقاء المعلوملت من النص.

بحيث تراعي (المضاعفة، الفهم والإستيعاب، الذاكرة)، وهذه التمارين هي :

ا. التمارين التمهيدية ؛ لتعلم طريقة أفضل من الخطاب الداخلي.

ب. الفهم السريع؛ لتحسين قدرتك على المضاعفة.

جـ. تقنيات التخطي والمسح؛ لتحسين فهمك الأولي وبسرعة.

د. تقنيات القراءة المتعمقة؛ يتضمن ذلك إستعمال الكلمات المفتاحية وخرائط العقل لتحسين عمق الفهم للمادة.

هـ. تقنيات القراءة البصرية؛ لتحسين الإحتفاظ والإستدعاء.

و. هزيمة إنحطاط الذاكرة؛ لإستخدام سرعة الأفكار المكتسبة حديثاً في الحصول على معلومات جديدة.

التمارين الأساسية

- **القراءة اللفظية الداخلية وفيض الافكار**

هناك نوعان من القراءة: النوع الأول هو كلام إلزامي جهوري للكلمات كما تقرأ عادةً. وهو قد يكون في مستوى مسموع أو غير مسموع في ضمير القارئ، على الرغم من أن القارئ قد لا يتلفظ بالكلمات إلا أنه يظهر كلمات محسوسة في الحركات المكافئة من اللسان والحنجرة- وكأنه يتلفظ بها. وسنسمي هذه العملية القراءة اللفظية الداخلية 'sub-vocalisation' .

أما النوع الثاني سنسميه فيض الأفكار ' thought-stream'، وهو يشمل الإستيعاب والصورة فقط، دون صوت أو لفظ ظاهر أو باطن للكلمات.

بشكل عام، القراءة اللفظية هي غير ضرورية للبالغين، ماعدا إذا أراد الانسان أن يقرأ الشعر (حيث الإيقاع، والقافية، والتجانس للكلمات هي مكونات مهمة)، ولذا فإن القراءة اللفظية الداخلية توفر متعة أكبر عند قرأءة الشعر بشكل صامت. على أية حال، إن القراءة اللفظية الداخلية تحد من سرعة القراءة الى حوالي 300 كلمة في الدقيقة +/- 20%. كحد أقصى .على النقيض من ذلك، القارئ المتمرس على أسلوب فيض الأفكار قد يقرأ بسرعة أكثر من 1000 كلمة في الدقيقة الواحدة.

إن فيض الأفكار؛ ضروري للفهم الكامل. بالرغم من أنه قد يكون من المحتمل قراءة مادة خفيفة مثل رواية بدون إستعمال هذا الأسلوب مطلقاً لسهولة تصور المادة المقروءة، حيث لا حاجة الى إستخدام الذاكرة في الحفظ .

ولكن فيض الأفكار؛ مهم جداً عند قراءة المواد المجردة والتي لا يمكن أن تتصور أو يتم تخيلها بسهولة ولفترات طويلة، فعند إستعمال جمل طويلة ومعقدة، من الصعب جداً المحافظة على ترتيب الكلمات وعلى تركيب الجملة أذا غيب إستخدام فيض الأفكار. لأنه في حالة عدم تخيل أو تصور المادة المقروءة فإن تركيب الجملة وترتيب الكلمات فيها هو الشئ الوحيد الذي يقود الى فهم المادة والوصول الى معناها.

قبل أن يتمكن الطالب من تعلم ترك أسلوب القراءة اللفظية الداخلية وفي نفس الوقت إخفاء الصوت الداخلي، يجب أن يتعلم كيف يفرق بين القراءة اللفظية الداخلية وفيض الأفكار[1]. معظم الناس يمارسون القراءة اللفظية مرتبطة بالفم أو الحنجرة، وأيضاً النفس. وعندما يطلب من الشخص التخلص من الأمر بالكامل، فإنه سيميل إلى ازدراء الفكرة ورفضها.

---

[1] النقطة الرئيسية هي الا نتلفظ بالكلمات بطريقة إتصال مباشرة باللسان والحنجرة، وهي نفس الطريقة التي تعلمنا أن نقراء بها أصلاً في الصغر. فنبقى بحاجة لمضاعفة نسخ وفهم الكلمات، وبمعنى آخر:- أن نقراء الكلمات بتمثيل سمعي، "نوع من الخطاب الداخلي"، لكن بدون أن تحدد هذه العملية سرعة الفصاحة الصوتية (اللفظ والتركيب القواعدي للكلمات). إن التغيير الى هذا النمط يحتاج ممارسة دقيقة.

أما فيض الأفكار فانه يمارس من أعلى الرأس، بدون أي صلة بأعضاء اللفظ أو التنفس؛ هو نوع من وعي الفكر، مستنداً على فَهم فيض الكلمات الذي يقرأ[1]. وقد ينجز التمييز بين أسلوبي القراءة من خلال الخطوات التالية:

الخطوة الأولى : إختر صفحة من رواية خفيفة. والمطلوب هنا أن تكون المادة سهلة الفهم لأنه حتى القارئ الجيد عندما يقرأ شيئاً يجد فيه صعوبة في الفهم، سيكون لديه ميل للرجوع إلى القراءة اللفظية[2]، عندما تتم قراءة عبارة أو جملة تحتوي على كلمات غريبة أو أجنبية. هذه الكلمات يمكن تخزينها في العقل فقط بإمتلاك قدرة فحص بصرية جيدة جداً أو بالتدرب عليها لفظياً.

---

[1] عملية اللفظ الداخلية هي عندما يقول الشخص الكلمات في ذهنه، تقريباً لكن ليس تماماً كما يتكلم بصوت عالي - وتكون عادة مصحوبة بلفظ الكلمات بشكل هادئ تحت النّفس. وهو عملياً له نفس التأثير تماماً مثل الكلام بصوت عال عندما يتعلق الأمر بسرعة قراءتك. وبما أن هذه العملية تحتل وتحدث في الجهاز الصوتي فإنها تحد من سرعة القراءة. إن الحيلة هي أن تتفادى تشكيل الكلمات بالطريقة "الصوتية" في ذهنك، ولكن بدلاً من ذلك أن تقرأ بجدول فكري من الكلمات والمفاهيم، "خطاب داخلي". وطبعاً جدول الأفكارهذا سيبقى يتضمن فهم الكلمات - هو ليس فقط كمشاهدة أو "مراقبة فلم ". ستشعر بأن هذة العملية تحصل في الرأس، بينما تكون عملية اللفظ الداخلية في الفم.

[2] في باديء الأمر ستعاني في الإستيعاب، لكنك ستتحسن بالممارسة، فستصبح لديك القدرة على أن تركز في جدول الأفكار مع المحافظة على مستوى عالي من الإستيعاب. لذا الممارسة هي المفتاح هنا. بعض الناس يواجهون مشكلة في تذكر ما قد قرأوا للتو عندما لا يستعملون أسلوب التلفظ الداخلي أو الخارجي، إن المشكلة هنا أن هؤلاء الناس عندما يبدأون في العد وفي نفس الوقت قراءة النص لوقف عملية اللفظ الشفوي، فإنهم يتوقفون عن الفهم أيضاً، ولذا فهم لا يستطيعون التذكر بعد ذلك. وهذه الفكرة صعبة لأنك تعمل على تغيير عادة أنت معتاد عليها منذ الصغر.

**ملاحظة: القارئ الذي يستعمل أسلوب فيض الأفكار، بدلاً من القراءة اللفظية، سيجد أنه قادر على إكتشاف الكلمات المساء فهمها بسهولة أكثر، لأنه سيرجع إلى أسلوب القراءة اللفظية عندما يجاهد نفسه في إعطاء معنى للكلمات الغريبة. إذا وجدت نفسك فجأة تتلفظ بالكلمات بدلاً من أن تستعمل فيض الأفكار، فإن هذه إشارة قوية أنك للتو قد تجاوزت كلمة تمت إساءة فهمها، أو مجموعة كلمات تشكل مفهوم غير منطقي.

وللوصول الى إستيعاب كامل فإن الكلمات المساء فهمها يجب أن تعرف (باللجوء الى قاموس مثلاً) وبعد ذلك تتم أعادة تقييم المفهوم كلياً.

<u>الخطوة الثانية</u> : عد عاليا من واحد إلى عشرة مرارا وتكراراً، وذلك خلال قراءة الصفحة مستعملاً أسلوب فيض الأفكار بصمت. العد العالي سيحتل النظام الصوتي لديك أثناء القراءة، وبالتالي فإن العقل غير قادر على التلفظ بالكلمات[1].

<u>الخطوة الثالثة</u> : عندما تكون قادراً على القراءة بشكل صامت بينما تعد بصوت عالي، إبدأ بالقراءة بشكل صامت مستعملاً فيض الافكار، وأيضاً في نفس الوقت العد بشكل صامت مستعملاً القراءة اللفظية.

---

[1] عندما تمارس القراءة أثناء العد من الواحد الى العشرة، يجب أن تفهم ما تقرأ أيضاً. لا تستمر أو تزيد سرعتك أكثر مما تستطيع أن تفهم. فأنت ما زلت بحاجة الى 'قراءة' الكلمات في رأسك وأن تدرك المعنى- فقط لا تتلفظ بالكلمات أثناء تنفسك أو في فمك أو في حنجرتك. عندما تتعود على هذا الأسلوب إبدأ بالإسراع ولكن ليس على حساب الأستيعاب في المواد التي تريد فهمها (فقط في تقنية المسح، يمكنك أن تكون سريعاً جداً).

وكبديل للعد يمكنك أن تقول كلمة معينة " أسمك " أو أن تكرر حرف معين " ي ي.. ي ي.." على سبيل المثال، وهذا طبعاً له نفس التأثير في إحتلال النظام الصوتي[1]. مارس الخطوتين الثانية والثالثة بشكل كثيف، لكي تكتسب المهارة بالكامل وبعدها يمكنك أن تعرف الإختلاف بسهولة بين القراءة اللفظية وقراءة فيض الأفكار.

الخطوة الرابعة : عندما تتمكن من القراءة بشكل صامت بينما تعد بشكل صامت أيضاً، ابدأ بزيادة سرعة قراءتك. وعندما تتجاوز سرعة قراءتك 360 كلمة في الدقيقة، سيمكنك التمييز بين الأسلوبين أكثر. وبإستعمال فيض الأفكار يمكنك أن تقرأ أسرع بكثير، بينما القراءة اللفظية ستبقى محددة بسرعة رد فعل الأعضاء اللفظية[2].

الخطوة الخامسة : الآن بامكانك أن تقرأ بإسلوب فيض الأفكار بسهولة، تاركاً وراءك أي قراءة لفظية داخلية، لقد حان الوقت لإضافة عناصر أكثر للخطاب الداخلي، فهو ليس فقط فيض أفكار صامت بل فيض تصور صامت أيضاً[3].

---

[1] أنا أحبذ التسبيح لله تعالى (سبحان الله والحمد لله والله أكبر) فأتعلم وأكسب الأجر.

[2] عندما لا تستوعب من القراءة فإنك لا تكون قد تخلصت من القراءة الداخلية ولكنك ببساطة تخلصت من القراءة نفسها ! والتي يجب أن تحافظ عليها مصحوبة بصوت داخل رأسك على شكل صورة سمعية، ليس على شكل إشارة حركية مبلوعة بطيئة نسبياً. لذا حاول ثانيةً وواصل العمل على إزالة الصوت تحت نفسك، ولكن الآن إبدأ بالفهم أيضاً، ولا تزد سرعة قراءتك أكثر مما يمكن أن تفهم.

[3] من المهم أن تعرف أن فيض الأفكار في الحقيقة لا يزال كلمات (ولكن مصحوبة بالصور)- المغزى هو أنه لا يرتبط بالمحرك الصوتي للدماغ، فلا يشكل إعاقة للقراءة. لكن الكلمات يجب أن يؤخذ بها وتفهم، وهكذا فإن كلا جانبي الدماغ الايمن والأيسر يشتركان في القراءة.

تصور حوار الرواية، تبنى أصواتاً مختلفة مناسبةً للأشخاص في خطابك الداخلي. وهذا يجب أن يميز فيض الأفكار عن القراءة اللفظية، التي تميل دائماً إلى أن يكون هناك إنعكاس لصوتك الخاص لجميع الشخصيات. وفي نفس الوقت، تصور سيناريوهات القصّة، إسمع أصوات المحيط البيئي، شم الروائح المختلفة، وأحس بالعواطف.

إستمر بالتمرين أعلاه حتى تصبح عندك حقيقة ثابتة حول نوعي القراءة(اللفظية وفيض الأفكار) وبعدها يمكنك أن تختار بأي الأسلوبين ستقرأ. وإتباع هذا الأسلوب أفضل من محاولة قمع القراءة اللفظية جملةً واحدة.

باخفاء كلا النوعين ،فإن الشخص يمكن أن يتعلم أسلوب القشط حيث تتجاوز السرعة أكثر من 2000 كلمة في الدقيقة[1]، ولكن؛ ستكون المقدرة على الإحتفاظ بما تمت قراءته قليلة جداً. وهذا النوع من القراءة مهم فقط عندالبحث عن حقيقة معينة، أوعند القيام بتمرين دقة الملاحظة[2].

---

[1] بالممارسة، ستجد أن سرعة القراءة تتزايد تدريجياً إلى أن تصبح سريعة جداً - وهذا هو الهدف من الممارسة وقد أخذ الأمر معي بضعة شهور الى أن وصلت الى سرعة كبيرة مع المحافظة على الأستيعاب (أسرع من أي سرعة ممكنة في القراءة الداخلية). مع ملاحظة أن السرعة ليست كل شئ، فالنص الذي يحتوي على كلمات ومفاهيم جديدة يحتاج الى سرعة قراءة أبطأ والى أن نتلفظ بالكلمات، لنحقق التعلم ولنكامل المفردات الجديدة لدينا ولكي يكون لدينا الوقت الكافي لتصور المفاهيم الصعبة.

[2] إن تسريع القراءة مع المحافظة على الفهم الكامل سيتطلب مدة طويلة (والكثير من الممارسة). لذا أعتقد الخطوة الأولى هي أن تتعلم المسح السريع للمادة، حاول أن تحصل على الفحوى من المادة، وبعد ذلك إقرأ المادة مرةً اخرى، بدون محاولة الإسراع هذه المرة، ستكون النتيجة أن كلاهما سيكون أسرع من الوضع الطبيعي، وستفهم المادة بشكل أكبر بما أنك أصلاً تعرف سياق ومحتويات المادة. يمكنك أيضاً أن تلاحظ الكلمات المفتاحية، خلال القراءة في المرة الأولى، للمساعدة على تثبيت صورة ما يقراء في ذهنك وهو ما سيتم شرحه فيما بعد.

• أنماط المسح سيئة التكيف

بما أن الجانب الأيسر من الدماغ أفضل في المهام الشفوية، فإن ما يقع في مجال الرؤية الأيمن ستتم معالجته شفوياً بسرعة أكبر مما يقع في المجال الأيسر (بسبب توفر المخزون الشفوي الكافي في الجانب الأيسر من الدماغ).

إذا كان الشخص يقرأ من اليسار إلى اليمين، فإن المادة التي لم تقرأ، تتم معالجتها بشكل خارجي (عن طريق الرؤية المحيطية)، تستلم من قبل الجانب الأيسر للدماغ، وهو الأكثر تخصصاً في المعالجة الشفوية. بينما عند البدء بالقراءة من اليمين إلى اليسار، أو بالنظر للخلف على ما قد قرئ للتو، عندها ستتم معالجة الكلمات بالجزء الأيمن للدماغ، مما يؤدي إلى حدوث تشويش[1].

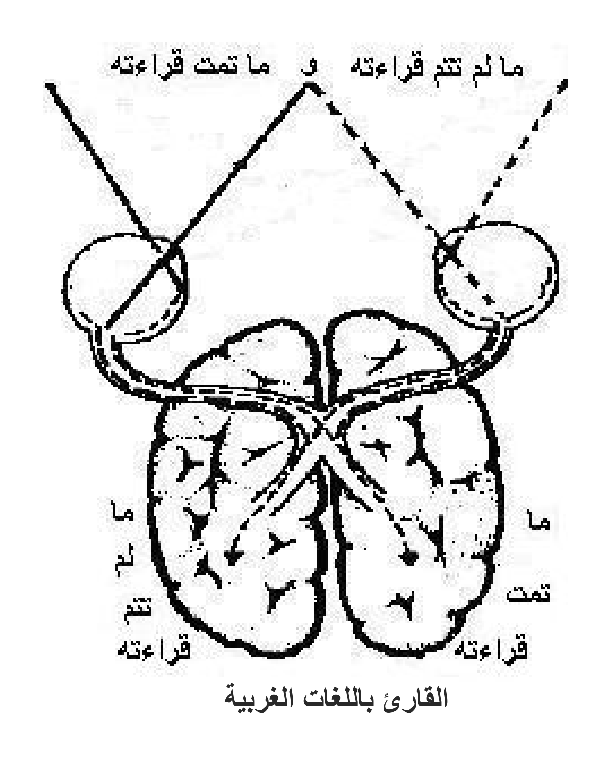
يصور التخطيط التالي المعالجة البصرية لسطر من النص. عند القراءة من اليسار إلى اليمين، فإن المادة التي تكون بانتظار القراءة تؤخذ بواسطة الرؤية المحيطية ويحلل محتواها عن طريق الجزء الأيسر للدماغ[2].

---

[1] يتكلم الكاتب عن القراءة عند القراء باللغة الإنجليزية وهذا لا ينطبق على من يقرأون اللغة العربية.

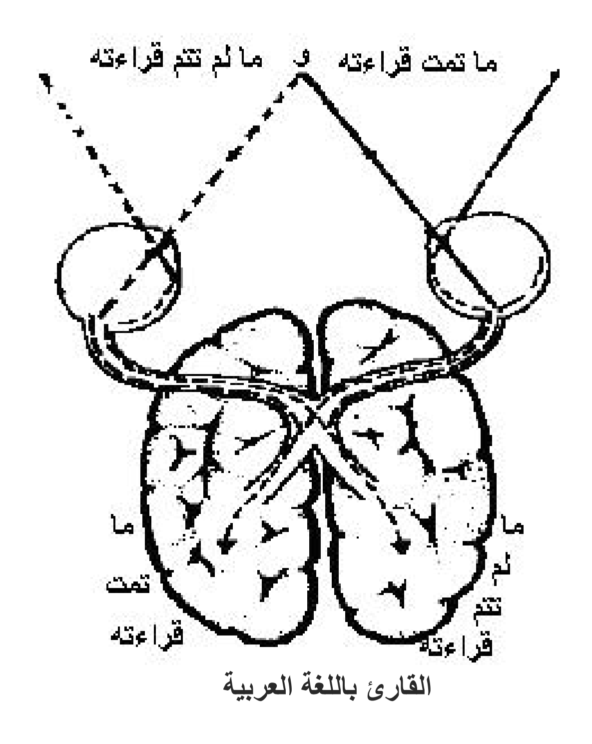
[2] إعتماداً على ما هو أكثر أهمية، الشكل أم التسلسل، يبدأ نظام الكتابة من اليسار أم اليمين. إذا كان يجب عليك أن تخمن وتعيد تقييم الكتابة، فإنه من المهم رؤية الشكل أولاً. ولأن القراء العرب والعبرانيين يجب عليهم أن يقدروا أحرف علتهم غير المكتوبة والحركات فوق الأحرف، يجب عليهم أن يعيدو تقييم نصوصهم. لذلك لتحقيق المسح الكامل وإدراك الأشكال، في النص العربي، فإن نظامنا البصري يعمل أسرع وبشكل أفضل في مجال الرؤيا الأيسر، إذ أنه مرتبط بالجانب الأيمن من شبكية العين وبالتالي الجانب الأيمن للدماغ القادر على التخيل والإبداع.
وعلى العكس من ذلك، فأن القراء الإنجليز، أو الألمان يحتاجون أولاً وقبل كل شيء لرؤية ترتيب الاحرف الواحد تلو الآخر. وهذا يتم أسرع وبشكل أفضل في مجال الإبصار الأيمن، الموصول بالجانب الأيسر لشبكية العين وبالتالي الجانب الأيسر للدماغ. ولهذا فإن الأبجدية الغربية، تأخذ النظام المتسلسل الخطي لتشفير المعلومات من اليسار الى اليمين.

هذا يساعد الدماغ في إتخاذ القرار أين يمكن أن تكون أفضل نقطة قادمة من وحدة التركيز مما يزيد من كفاءة القراءة.



القارئ باللغات الغربية

عند القراءة من اليمين إلى اليسار، فإن المادة التي تكون بانتظار القراءة تؤخذ بواسطة الرؤية المحيطية ويحلل محتواها عن طريق الجزء الأيمن للدماغ.



القارئ باللغة العربية

وقد وجد أن الأشخاص المنعزلين كثيري القراءة وهم من يسمون بديدان الكتب، غالباً ما يستعملون مجال الإبصار الأيمن (الموصول بالجزء الأيسر للدماغ)، بينما الاشخاص الذين لديهم تلف عصبي في الدماغ والذي يؤثر على قابليتهم في التعرف على الكلمات وفهمها يستعملون مجال الإبصار الأيسر (الموصول بالجزء الأيمن للدماغ). كلتا هذه الحالات المتطرفة تميل إلى إمتلاك أنماط مسح سيئة التكيف، لأنهم يستعملون جزءاً واحداً من النظام العصبي بشكل خاص ودائم تقريباً. هذه الأنماط سيئة التكييف ستتضمن؛ القفز الى الخلف، وأسطر مفقودة، وقراءة نفس السطر مرتين. وممارسة تقنيات القراءة السريعة كما قدمت في هذا الفصل ستساعد في تصحيح هذه الأنماط.

- **الفهم السريع**

الكثير من دورات القراءة السريعة المتوفرة حالياً تعمل على مبدأ تغيير دوافع الطالب وبالإقتراح بأن الدورة ستكون ناجحة. وبأنتباه واعي ومركز، فإن سرعة القراءة يمكن أن تزداد حوالي عشرة بالمائة لكل جلسة، وقد تتضاعف القدرة أحياناً أثناء الدورات التي تحتوي من 10-20 جلسة. على أية حال، هذا هو الحد الأقصى لهذا النوع من الدورات.

إن طول الفترة اللازمة لتكوين وحدة التركيز وعدد الكلمات اللازمه أيضاً يتغيران لكن قليلاً، أغلب التحسنات تحدث؛ لأن تساؤلات العقل وعملية الرجوع الى الخلف قد تضائلت. إن المكاسب من هذا النوع من الدورات نادراً ما تكون مستقرة، لأن المشكلة الكامنة في تحسين الإستيعاب تبقى غير معالجة.

وعلى النقيض من ذلك، بتقليب الصفحات بأسرع ما يمكن مع محاولة الشخص رؤية أكبر عدد من الكلمات لكل صفحة، فإن الإستيعاب والإرادة سيتكيفان مع سرعة قراءة أكبر بكثير، ومع ممارسة قراءة أكثر كفاءة. هذا التكيف العالي السرعة يمكن أن نشبهه بقيادة سيارة بسرعة 100 ميل في الساعة على طول الطريق السريع مثلاً؛ تخيل بأنك تقود بهذه السرعة لمدة ساعة. وفجأة تأتي إلى إشارة على جانب الطريق تطلب منك أن تبطئ القيادة إلى 30 ميل في الساعة، تخيل الآن بأن عداد السرعة في سيارتك لا يعمل؛ الى أي سرعة تتوقع بأنك سوف تتباطأ ؟ الجواب ؛ من المحتمل الى 50-60 ميل في الساعة.

إن السبب في هذا هو أن تصوراتك أصبحت مكيفة على سرعة أعلى، و التي أصبحت ' الوضع الطبيعي ' بالنسبة اليك. وبالتالي فإن الأوضاع الطبيعية السابقة تقريباً نسيت كنتيجة للتكيف البصري. نفس المبدأ ينطبق على القراءة؛ بعد ممارسة القراءة بسرعة عالية، ستجد نفسك في أغلب الأحيان تقرأ أسرع من ذي قبل بمرتين، وبدون أن تشعر بأي إختلاف.

<u>خطوات الفهم السريع:</u>

1. أشر بسبابتك أو بقلم على الكلمات التي تقرأها. حاول أن تحرك إصبعك بسرعة، سيساعدك هذا الأسلوب على تأسيس عادة قراءة سلسة ومتناغمة.

2. بينما تقوم بتحريك إصبعك على طول السطر، حاول أن تشير الى أكثر من كلمة في المرة الواحد.

3. عندما تصل الى مرحلة متقدمة في النقطتين السابقتين، خذ مادة خفيفة القراءة وحاول أن تقرأ أكثر من سطر واحد في نفس الوقت. مقال من مجلة سيكون جيداً لهذا الغرض لأن العديد من المجلات تستخدم أعمدة ضيقة تحتوي من خمس الى ست كلمات، وفي أغلب الأحيان تكون المادة خفيفة القراءة.

4. يجب أن تجرب أنماط مختلفة من حركات الأدلة البصرية. تتضمن حركات قطرية، مقوسة، ومباشرة الى أسفل

الصفحة. مرن حركات عينيك على الصفحة. حرك عينيك بشكل أفقي وعمودي وقطري من أعلى يمين الصفحة الى أسفل اليسار، وأخيراً من أعلى اليسار الى أسفل اليمين. حاول التسريع من أسلوبك بشكل تدريجي يوماً بعد يوم. إن الهدف من هذا التمرين هو أن يدرب عينيك على العمل بدقة أكثر وبشكل مستقل.

5. مارس القراءة بأقصى سرعتك لدقيقة واحدة، وبدون أن تقلق حول الفهم والإستيعاب. فهذا مجرد تمرين سرعة بصري فقط .

6. في هذا التمرين أنت معني بشكل رئيسي بالسرعة، بالرغم من أنك في نفس الوقت تقرأ لتحصيل أكبر قدر من الإستيعاب. القراءة يجب أن تستمر من آخر نقطة وصلت اليها بدون الرجوع للخلف. إفعل هذا لمدة دقيقة واحدة وبعد ذلك إحسب سرعة قراءتك - فتكون هذه هي أعلى سرعة قراءة طبيعية عندك.

7. مارس القراءة (مع الإستيعاب) ولدقيقة واحدة وبمعدل يقارب 100 كلمة في الدقيقة؛ أسرع من أكبر سرعة طبيعية عندك.

8. وعندما تفعل ذلك، إستمر بزيادة سرعتك 100 كلمة في الدقيقة في كل مرة. وإذا حسبت كم عدد الكلمات الموجودة في السطر المتوسط، فإنه من السهل تحويل الكلمات في الدقيقة الى أسطر في الدقيقة. ومثال على ذلك: - إذا إحتوى

السطر 10 كلمات وأنت تقرأ سطراً واحداً في الثانية، فأنت تقرأ 600 كلمة في الدقيقة .

9. إبدأ من بداية فصل معين ومارس قراءة ثلاثة سطور معاً في نفس الوقت، مع إستخدام أداة بصرية (بطاقة مثلاً) وبسرعة قراءة كبيرة، لمدة خمس دقائق.

10. إقرأ في هذه المرحلة، بهدف الفهم وبأعلى سرعة ممكنة. إفعل هذا لمدة خمس دقائق، ثم أحسب وسجل سرعة قراءتك في الدقيقة الواحدة.

11. الآن خذ كتاباً سهلاً وإبدأ من بداية الفصل الأول. وأقشطه لمدة دقيقة واحدة بإستخدام دليل بصري بمعدل أربع ثواني لكلّ صفحة.

12. عد الآن الى بداية الفصل ومارس القراءة بسرعتك الدنيا لمدة خمس دقائق.

• أساليب التخطي والمسح

تتضمن تمارين الفهم السريع السابقة قراءة ثلاثة سطور في وقت واحد أو صفحة في أربع ثواني، وهي تسمى ' عملية القَشط ' - وهي طريقة قراءة سطحية، أي أنها تمارين بصرية للقراءة أكثر منها قراءة من أجل المعنى والإستيعاب. " التخطي "، هو الأسلوب القادم من تقنيات القراءة والذي سنتعلمه، وهو أسلوب يصف طريقة غير مألوفة من القراءة للصفحة، والذي سنستطيع بواسطته التخفيض من الجهد الى أكثر من النصف بدون التأثير على مستوى الفهم بشكل ملحوظ [1]. إن تقنية المسح القادمة هي عبارة عن عملية ذات خطوتين تتضمن جمع الحقائق والأفكار المترابطة وترتيبها في سلسلة ذات مغزى. وكما يتضمن أيضاً مهارة التلخيص[2].

---

[1] من المهم جداً أن يكون الشخص قادراً على مسح بضعة فقرات بسرعة والتعرف محتواها التقريبي، أو أن يكون قادراً على تحديد الشيء موضع الإهتمام فيها.

[2] إن الفقرات القادمة حول تقنيات المسح مهمة جداً، حيث ستتعلم كيفية أخذ مجموعة من الكلمات معاً مع تحريك العين مرة واحدة على السطر كاملاً، آخذاً الكلمات الأخرى بالرؤية الخارجية. إن حسنة أن تكون قادراً على المسح البصري للأمام أثناء القراءة (دون الإعاقة من قبل الصوت الداخلي، في تفصيل كل شيئ)، هي أنه عادةً ما تكون حبكة العبارة أو المفهوم الغير واضح في نهاية نفس الجملة أو في نهاية الجملة القادمة. لذا برؤية السياق سيكون من السهل الحصول على تدفق واضح للإستيعاب.كم من الناس عندما يقرأون كلمة منذ بداية الجملة أو فقط أول عدة جمل في بداية الموضوع يفهمون ما هو الهدف الرئيسي مما سيقرأون، أو يدركون بأنهم أصلاً ليسوا بحاجة لقراءة هذا الموضوع !

- **التخطي**

للقيام بهذه العملية نحتاج الى مسطرة بلاستيكيية أو شريط من البلاستيك الشفاف بعرض 5 سنتيمتر، يوضع بشكل عمودي والى أسفل الصفحة، كما هو مبين في الشكل، وذلك لتحديد قسم الصفحة الذي سنستخدم تقنية التخطي من عنده.

بالتركيز فقط على الكلمات التي في منطقة التخطي (داخل المستطيل)، ينخفض وقت القراءة الى حوالي نصف الوقت المستغرق من قبل. ولكن مستوى الفهم لا ينخفظ الى النصف؛! لأنك تجبر على التفكير بمستوى يتجاوز الكلمات التي تراها عينيك. عندما تركز أفكارك على المادة المقروءة، فأنت تضيف خبراتك الشخصية إلى القراءة مما يزيد من مستوى فَهمك وذاكرتك.

ولاحظ بأنك إذا قرأت ضمن منطقة التخطي منزلقاً على شكل Z أو S ، الى أسفل الصفحة، ستجد بأنك قرأت حوالى الـ 200 كلمة، وليس أكثر من 50 - 60 وحدة تركيز. وطبعاً على طول المدة التي تقرأ بها بهذا الشكل، فإن عينيك ترى وتلتقط الكلمات الشاذة غير المألوفة بالنسبة اليك عن طريق الرؤية المحيطية وبالتالي ستكون في حالة تفيكر وتجميع الأفكار معاً طوال الوقت؛ لأن العقل يمقت الفراغ.

توقع بأن تصاب بالأحباط في أول 10- 15 محاولة في إستعمال هذه التقنية. في بادئ الأمر ستتذكر من ثلاث الى أربع كلمات فقط من كل قراءتك، لكن تذكر أن هدفك هو تجاوز عملية التذكر الحرفية للكلمات المفردة، الى جمع وربط الأفكار معاً.

هذا يتطلب الكثير من الجهد والممارسة، لذا لا تستسلم! لأنك عندما تتعود على هذا الأسلوب من القراءة، فأنك ستطور إستعمال هذه التقنية الى أبعد من ذلك بترك عينيك تتيهان الى ما بعد حدود المسطرة، وإختيار الكلمات الغنية بالمعلومات والمفيدة جداً من الصفحة. وعندما تتدرب على هذه الطريقة، حاول التركيز على أجزاء معينة من النص، وبمعنى آخر :- الأسماء، الأفعال، الصفات،.... الخ. ستجد بأنّك ترى أكثر وأكثر من خلال الرؤية المحيطية، وكنتيجة لذلك ستجد أنك تركز أكثر على تسريع تفكيرك.

When we read our eyes scan along the lines picking up information as they go. When we reach the end of one line we go back and start at the beginning of the next. The television set works on a scanning principle. A spot of light scans very rapidly across the surface of the tube in a regular pattern covering one line after another and then flying back to the top to start all over again. As it scans across, the intensity of the spot is altered by the signal coming from the transmitting station. In this way a black and white picture would be transmitted. The basic process is similar for colour television except that each colour is treated separately. A sailor scans the horizon for land or for another ship. A semicircular radar aerial moves round and round as it scans the sky or the sea for metal objects that will reflect back the radar waves and show up the object as a blip on the radar screen. A scan is a fixed pattern of search or movement that covers the area in question irrespective of what it finds. The sailor sweeps his eyes backwards and forwards over the horizon. This may be a true scan. But when the sailor finds another ship his eyes fasten on to it and follow its progress. This is no longer a scan. In contrast the radar scan continues irrespective of what has just been shown on the screen.

There is a suggestion that the brain-waves which we can pick up with an electro-encephalogram represent a scanning system in the brain. It is supposed that this scanning system takes a look at the different parts of the brain and puts together what it sees to give an overall output. The difference between a scan and a random search is that the scan is methodical whereas the random search may go over some areas repeatedly and others not at all. Furthermore a scan is not meant to be a search for something specific but a way of seeing whatever is there. You may search the horizon for a ship or scan the horizon to see what is there.

- **تمارين التخطي**

1. ضـع الكتـاب الـذي تنـوى قراءتـه أمامـك وضـع المسـطرة البلاسـتيكيية أو الشـريط البلاسـتيكي عليـه كمـا هـو مبـين أعلاه.

2. إستعمل سبابتك اليمنـى أو قلم كمحـدد للخطـوات، لتحركـه بيسر من المركز الى أسفل الصفحة، على الشريط الشفاف، وهذا سيساعدك؛ على أن تعود عيناك بأن تكونا هما ' محدد الخطوات ' في المستقبل. وقد يكون إستعمال كرت كرتونـي ذو أبعـاد 3×5 سـنتيمتر سـيكون أقـل تشـتيتاً للإنتبـاه. والمهـم؛ أن الهـدف مـن إسـتعمال أي مـن هـذه الأدوات (البطاقة ، القلم، أو أصابعك) بهذه الطريقة هو أن تسيطر على حركة عينيك للأسفل.

3. عندما تصل الى أسفل الصفحة، دون أي كلمات تتذكرها. إذا كنت لا تتذكر أي كلمة مطلقاً، فلا تنزعج لأنك ستتحسن بالممارسـة. وستصـل فـي النهايـة الـى تـذكر الأفكـار ومجموعات من الكلمات. ومن خلال توقفك بشكل منتظم لتلخيص ما قد قرأت ذهنياً، فإنك ستنظّم أفكارك وتحسن من عملية الأحتفاظ بالمعلومات.

وكمـا تـرى فـإن إكتسـاب مهـارة القـراءة السـريعة يتطلـب منـك التخلـي عن العـادات القديمـة، وتشـكيل عـادات جديـدة. أهم عـادة يجـب كسـرها هـي عـادة القـراءة كلمـة كلمـة، مـع المحافظـة علـى

قدرة الوصول الى الفهم الكامل. بينما هناك العديد من تمارين القراءة تطلب منك نسيان عملية الفهم وتركيز كل جهودك على المهارات العملية للقراءة السريعة وبالتالي لا تؤدي الى النتائج المرجوة منها.

لإتقان تقنية التخطي يجب أن تفهم التمرين الذي تقوم به؛ يطلب منك النظر إلى الكلمات بهذه السرعة مع العلم أنك قد لا تستطيع أن تتلفظ بها، وبسرعة كبيرة بحيث لا تستطيع حتى فهمها. ولكنك في كل مرة تقوم بالتمارين السابقة ستفهم بضعة كلمات، وكلما إستمريت بهذه التمارين، ستبدأ بإدراك الأفكار. وفي النهاية، ستقرأ بسرعة أعلى بكثير مع المحافظة على الفهم والإستيعاب[1]. وعندما تؤدي هذا النوع من التمارين، يجب أن تعود دائماً وتعيد قراءة المقطع بسرعه مريحة، أي بسرعة تمكنك من الوصول الى الفَهم الكامل.

في كل مرة تقوم بتمرين على سرعة القراءة وبعد ذلك تعود إلى سرعتك الطبيعية، ستجد بأن سرعتك الطبيعية أصبحت أسرع.

وبما أن الكتابة غالباً ما تكون مطوله، أي أن معظم المادة يمكن يحذف بدون أي خسارة في المعنى، فإن نسبة كبيرة من المعلومات في النص يمكن أن تستخلص عن طريق الرؤية المحيطية. إن الكلمات التي من المتوقع ورودها في السياق ليس

---

[1] من الضروري أيضاً ألا يعجل الشخص عملية القراءة إلى الدرجة التي لايمكنه أن يحلل المادة المقروءة فيها - يجب أن ينتبه إلى المغالطات، والتطابقات، والمراسلات، في الموضوع وهكذا.

من الضروري أن تدقق بالنظر المباشر – أترك الرؤية المحيطية تقوم بوظيفة التدقيق فيما اذا كانت متوقة أم لا؛ بينما تركز العين في مكان آخر. تساعد تقنية التخطي على تهيئتك للقراءة بإسلوب موسع، قراءة لا تكون لكل سطرعلى حدىً، بل من جهة لأخرى انطلاقاً من مركز الصفحة، آخذاً السطر الواحد بلمحة واحدة، مع مشاهدة الأسطر الواقعة الى الأسفل منه بواسة الرؤية المحيطية.

بإستعمال الرؤية المحيطية على أكمل وجه، فإن القارئ المتمرس قادر على أن يأخذ فكرة أفضل عن الإحساس العام لما سيأتي، مما يساعد على تسريع القراءة بالإضافة إلى فهم المادة. لذا عندما يجيد العديد من الطلاب القراءة السريعة، فإن مستوى إستيعابهم في الحقيقة يزداد. يصبح لديهم منظور أوسع لما يقرأون، وذاكرتهم قصيرة الأمد تذهب الى الخلف عدة جمل أبعد من ذي قبل والكلمات التي تقرأ حالياً تفهم ضمن سياق أكبر.

التدرب على القراءة السريعة له فائدتان أخريان : - يشجعك على رؤية الكلمات المفتاحية في النص؛- ويجلب نصف الدماغ الأيمن (الذي يسيطر على الرؤية المحيطية) إلى عملية القراءة[1]، مما يزيد من عملية التكامل بين جانبي الدماغ ويسهل قدرة الدماغ الأيمن على تركيب العلاقات بين أفكار المادة المطروحة في النص.

---

[1] الجانب الأيسر من الدماغ هو من يسيطر على الرؤية المحيطية عند القراء العرب.

- **المسح**

المسح هو نمط من البحث الثابت عن شئ أو فكرة في النص. وهو إجراء تمهيدي مفيد، لعرض المادة بشكل أولي سريع قَبل القراءة المتعمقة. مما يعطيك فكرة عامة عن موضوع النص، فبعد أن تكون قد قرأت النص مرة من قبل، ستتكون عندك بعض الألفة له، كما أن قدرتك على الإحتفاظ ستتحسن[1] .

1. قم بعمل مسح سريع لرواية خفيفة [2]. إبدأ بمعدل 15 ثانية لكلّ صفحة. وفي المستقبل، مع الممارسة، فإن هذا الوقت يمكن أن يقل الى 12 - 10 ثواني لكل صفحة أو حتى لدرجة أقل.

2. هدفك هو: المسح لإيجاد الشخصيات والأحداث والنزاعات المهمة في الرواية. في نهاية كل فصل توقف

---

[1] لتقوم بعملية مسح سريعة فأنت بحاجة للخروج من العادة التقليدية بلفظ جميع الكلمات داخلياً. يمكن للعين أن تأخذ الجمل بسرعة أكبر بكثير من عملية القراءة المسموعة. إن الأمر الرئيسي هو أن تدرك بأنك قادر على أن تقرأ - وتفكر - بدون التكلم شفهيا بشكل مسموع أو حتى داخلياً. وبالتالي تصبح لديك القدرة على التفكير الشفهي لكن بدن أن تتكلم بشكل صوتي سواءً في ذهنك أو بشك لفظي داخلي. مما يترك الحرية الكاملة لعينيك في المسح الى الأمام، فتستطيع أن تدرك سياق جملة (أو أكثر) في نفس الوقت، مما يساعد على الفهم.

[2] إن الإعتياد على ممارسة القراءة السريعة سيتطلب وقتاً وجهداً كبيراً خاصة مع عدم اللجوء الى القراءة اللفظية. فالمواد التي تتطلب تركيزاً وتفسيراً عميقاً، مثل المواد التقنية، لا تكون ملائمة لتعلم وممارسة القراءة السريعة. حتى عندما تتقن القراءة السريعة، أحياناً ليس من المفضل إستخدامها، عندما تواجه صعوبة في فهم المادة المقروءة.

لمراجعة ما قرأت. ثم حاول أن تخمن محتويات الفصل القادم.

3. عندما تكون قد مسحت عدة فصول، وليس أكثر من خمسة، ستجد أنك بحاجة الى أن تسأل نفسك بعض الأسئلة التي تتعلق بالأحداث والمعلومات المفقودة؛ لتكون قادراً على إتباع تطور القصة. خمن الإجابات، ثم أعد قراءة الفصل مرة أخرى، لرؤية إذا كانت إجاباتك صحيحة.

4. وعندما تنهي الكتاب بالإسلوب أعلاه، خذ بعض الوقت لتلخيص القصة ذهنياً. كون وأجب عن أي سؤال غير مفهوم في القصة وقيم ما اكتسبت من هذا الكتاب.

بإستعمال التمرين أعلاه ستجد بأنه أصبح عندك تركيز وإحتفاظ بالمعلومات بشكل كبير، خلال هذه الإجراءات ستكون قد طورت مهارات دائمة ومفيدة جداً[1].

[1] من الممتع أحياناً أخذ الوقت الكافي في تصوّر السيناريو والتأمل / والحلم / والتفكير عند القراءة - دون تسرع كبير. ولكن في أوقات أخرى نحتاج لمعرفة أكبر قدر من المعلومات وبأسرع ما يمكن حيث لا مجال للهو.

- **<u>أساليب القراءة بعمق</u>**

تقنيات المسح ليست مفيدةً جداً في قراءة القصص - لأنك لا تريد أن تعرف ما سيحدث قبل أوانه! فهي مفيدة في المادة الجدية والتي لا تحتوي على قصة؛ وذلك لتتمكن من تقييم المحتوى ونوعية المادة المقروءة؛ أو لإيجاد حقيقة معينة أو للتقرير فيما أذا كنت ستدرس المادة أم لا[1].

ولكن لن تكون العملية برمتها ذات قيمة اذا كنت قادراً على القراءة بسرعة 2000 كلمة في الدقيقة، وبعد مرور نصف ساعة ستنسى 90 % من المعلومات التي جمعتها. القراءة، كما وصفت فيما سبق، يجب أن تتضمن ليس فقط أول مرحلتين من القراءة فقط (التمييز والإستيعاب)، بل القدرة على الإدراك، والفهم، والإحتفاظ ، والإستدعاء والإتصال.

الطريقة الأكثر شيوعاً في دراسة نص جديد عند معظم الناس هي ' إبدأ وكافح ' حتى نهاية النص؛ بحيث يفتح القارئ الكتاب من الصفحة الأولى ويقرأ حتى النهاية. وهو عند كثير من الناس الطريقة الأمثل والأكثر وضوحاً للقراءة، لكنه في الحقيقة

---

[1] أيضاً يستطيع الشخص أن يتصفح بسرعة خلال صفحة (أو عدة صفحات للأمام) وأن يقرر فيما إذا كانت المحتويات مهمة أو أنها تحتوي معلومات ذات علاقة بما يريد الشخص من قراءته وهو ما يسمى بعملية " القشط". لكن إذا بدأ الإستيعاب يقل كنتيجة للسرعة، عند إختيار أسلوب "القشط" لمادة ما، فإن القراءة لن تكون ممكنة ومن الضروري أيضاً ألا يعجل الشخص عملية القراءة إلى الدرجة التي لايمكنه أن يحلل المادة المقروءة - يجب أن ينتبه إلى المغالطات ،والتطابقات، والمراسلات،في الموضوع. من ناحية أخرى، القدرة على القراءة بسرعة أكبر مع المحافضة على الإستيعاب توفر وقتاً أكبر في عملية القراءة بعمق، عند مقارنتها بالقارئ العادي.

إستعمال غير كفء لمعرفة ووقت القارئ وله عدة من الأضرار هي :

1. قد يهدر الوقت بقراءة مادّة مألوفة للقارئ (ليس فيها شئ جديد)، أو ليس لها علاقة بالمادة موضع التساؤل، أو قد تكون المادة ملخصة بشكل ملائم أكثر لاحقاً في نفس الكتاب.

2. لا يكون عند القارئ منظور عام لما يقرأ حتى نهاية نص المادة، ومن المحتمل حتى بعد نهايتها .

3. إن أي معلومات يتم الإحتفاظ بها عادة ما تكون مشوشة؛ و نادراً ما تكون مترابطة مع بقية الكتاب بشكل جيد، أو حتى بالمجموع المعرفي للقارئ.

4. يكون الدافع من وراء القراءة منخفض دائماً والقارئ يميل الى الملل، فيصبح متبلد ومتعب، مما يؤدي الى تدني كفاءة القراءة.

إن الطريقة الخطية ذات المنهج الواحد في الدراسة هي مثل الذهاب للتسوق بشكل إعتيادي دون هدف، وذلك بالمشي في كل شوارع السوق، ودخول كل الدكاكين، متأملاً إيجاد شيء حتى دون معرفة ما هو هذا الشئ.

بينما الطريقة الشاملة للدراسة؛ هي دراسة متوازيات النشاط الطبيعي للتسوق ..! فيقوم الشخص بتجهيز القائمة المطلوبة، ثم يذهب فقط الى الشوارع ذات العلاقة بها (مع مراقبة نوافذ

الدكاكين الأخرى في الطريق في حال إذا كانت تحتوي مواد ذات أهتمام غير متوقعة)، وزيارة فقط المتاجر التي تحتوي كل الإحتياجات معاً، موفراً بذلك الوقت والجهد.

القراءة بعمق هي القراءة الأبطأ والأكثر تعقيداً في عمليات القراءة. فبعد الفحص الأولي للمادة أو (المسح ما قبل القراءة)، وتجميع السياق والمفاهيم الرئيسية، تتضمن القراءة المتعمقة تفكير حرج وتحليلي للوصول الى؛ التفسير، والتقييم، والحكم على المادة، والإنعكاس الذي تتركه على المعلومات والأفكار. وهناك أربعة سمات رئيسية للقراءة المتعمقة[1]:-

1. جمع الحقائق والأفكار.

2. تصنيف الحقائق والأفكار حسب أهميتها وعلاقتها ببعضها البعض.

3. قياس ومقارنة هذه الأفكار بقاعدة المعرفة الحالية للقارئ.

4. عملية إختيار، وفصل، وتصنيف الأفكار إلى - تلك تريد أن تتذكرها أو تتصرف بناءاً عليها- والأفكار التي تريد رفضها.

---

[1] القراءة السريعة تبدو تقريباً على النقيض تماماً مع القراءة المتعمقة. تتطلب القراءة بعمق فهماً كاملاً وتحليلاً دقيقاً للمعلومات؛ إذ أنه ليس من الكافي فقط " الحصول على الفحوى من المادة ". ولكن إذا تعلمت القراءة السريعة بالشكل الصحيح، فستحصل على الفهم الكامل وستحتفظ به، إلا انه يبقى من الضروري الإبطاء في القراءة ولفظ الكلمات عند مصادفة مفردات جديدة ومفاهيم صعبة، بهذة الطريقة فإن المناطق الصوتية المحركة للدماغ من الضروري أن تتكامل بأفضل وجه.

تقنيات القراءة بعمق شكل من أشكال الإستجواب الذاتي. كلما قرأنا نحاول نجيب على الأسئلة كيف ولماذا معاً، بالإقتراحات الضمنية :- وضح، صف، قيم، فسر، صور، عرف. وعند قراءة مادة ليست ذات طابع قصصي أو مادة جدية، فان الإجراء الكامل يكون كالتالي :

أ. أوجد هدفاً : أجب عن السؤال التالي بعناية وبالكامل قدر الإمكان؛ ما الذي أريد أن أتعلمه من هذه المادة؟ جوابك على هذا السؤال هو هدفك من القراءة. وقد يساعد في هذه المرحلة لمراجعة المعرفة الحالية للموضوع. مما يزيد من توقّعك لما هو آت، كما أنه يكشف الثغرات في معرفة الشخص ورغبته في ملئ الفراغ المعرفي.

ب. التفحص : الكتاب أو المنشور يجب أن يفحص كالتّالي:

- إقرأ العنوان، وأي عناوين ثانوية، والخلاصات ، وميز مصدر النشر أي :- المؤلف والناشر.

- إقرأ تاريخ النشر وحقوق الطبع. فربما يكون قد فات أوان الكتاب، ومثال على ذلك: - كتاب عن المحركات الكهربائية طبع في عام 1950 سيكون لا حاجة له، إلا اذا كنت تحاول تصليح ماكنة خياطة جدتك.

- حلل فهرس المفاهيم (index). المفاهيم المعينة المدرجة وطريقة تنظيمها تعطيك فكرة عن نزعة المؤلف وفيما اذا كان الكتاب سيغطّي الأفكار التي تحاول أن تفهمها أو لا.

وغالباً، ما تكون صفحة المفاهيم أفضل لهذه الأغراض من صفحة المحتويات أو (الفهرس).

- إقرأ الملاحظات التمهيدية للكتاب، وهي عادةً ما تكون مطبوعة على الغلاف الخلفي للكتاب. فهي ستزودك في أغلب الأحيان بخلاصة ممتازة، وكما أنها تبين الغرض من تأليف الكتاب وملاحظات ووجهة نظر المؤلف عن الموضوع وملاحظات من قرأ الكتاب من شخصيات مهمة وهي تتضمن آرائهم و إنطباعاتهم عن الكتاب. إمسح الجزء الأمامي أيضاً ولا تنسى المقدمة.

- إقرأ جدول المحتويات. لاحظ التسلسل وتأكد من خلاصات الفصول وتفحصها. فهي ملخص لمحتويات الفصل، وستعطيك فكرة فيما إذا كان الكتاب مناسب لك أم لا .

- الخطوة القادمة هي أن تنظر إلى المادّة البصرية. إقرأ الخرائط، والرسوم البيانية، والإيضاحات، والمخطّطات، والعناوين الرئيسية الواردة في الكتاب.

- أشعر بقرب أكثر للمحتويات الفعلية للكتاب بالنظر إلى بدايات ونهايات الفصول، والعناوين الفرعية وأي شئ آخر يجذب العين - الطباعة البارزة، ميل الأقسام، ..الخ. إقرأ أي خلاصة يقدمها المؤلف. وإذا كان هناك أسئلة بحاجة للاجابة في نهاية كل فصل، أقرأها. هذا سيعطيك إشارة عن مستوى الكتاب مقارنةً بمعرفتك الحالية.

* وبعد انهاء هذة الخطوات عليك أن تقرر فيما اذا كنت تريد قراءة الكتاب أم لا.

ج. راجع الهدف: بعدما تفحصت المادة وكسبت المزيد من المعلومات وقررت إستعمال الكتاب، راجع غرضك الأصلي لقراءة الكتاب. إسأل نفسك؛ لماذا أقرأ هذا؟ هذا سيؤسس أهدافك التعليمية من الكتاب.

د. اقرأ بتعمق : مع محافظتك على الهدف من القراءة، خمن ما ستخبرك عنه هذه المادة. إبدأ بالقراء لإرضاء أهدافك. أحياناً ليس من الملائم البدء من بداية الكتاب، قرر من أين ستبدأ القراءة. إن الهدف العام لقراءة المادّة هو دليلك الأفضل.

* ملاحظة؛ إذا أردت أن تكون كفوءاً فإن الإسلوب الذي يقدم فيه المؤلف أفكاره سيتطلب منك تغيير معدل القراءة وتقنية القراءة المستعملة. إذا إستمريت بالقراءة بنفس المعدل لفترة طويلة، فهي إشارة قوية بأنك لا تقرأ بمرونه وبأنّك تسمح لنفسك بأن تكون غير كفء.

ـ خذ ملاحظات، دون الأفكار الرئيسية والكلمات المفتاحية وإستعمل خرائط العقل (أنظر الفصل القادم). تأشير الكلمات المفتاحية والمفاهيم في الكتاب بقلم رصاص ناعم يمكن محوه بسهولة سيساعدك في المراجعة. إذا كان الكتاب ملكك، فلا تخف من إستعمال أقلام ذات ألوان مختلفة؛ هذا يساعد الذاكرة على عملية التمييز بين المواضيع المختلفة.

- كـن مسـتعدّاً لحـذف الأقسـام التـي لا علاقـة لهـا بأهـدافك، والمألوفة، والمكررة، والأمثلة القديمة أو الزائدة أيضاً. أرفض الحوارات الخاطئة أيضـاً، مثل؛ المقدمات الخاطئـة؛ المصـادر غير المعروفة؛ سوء إستعمال الوقائع، ....الخ.

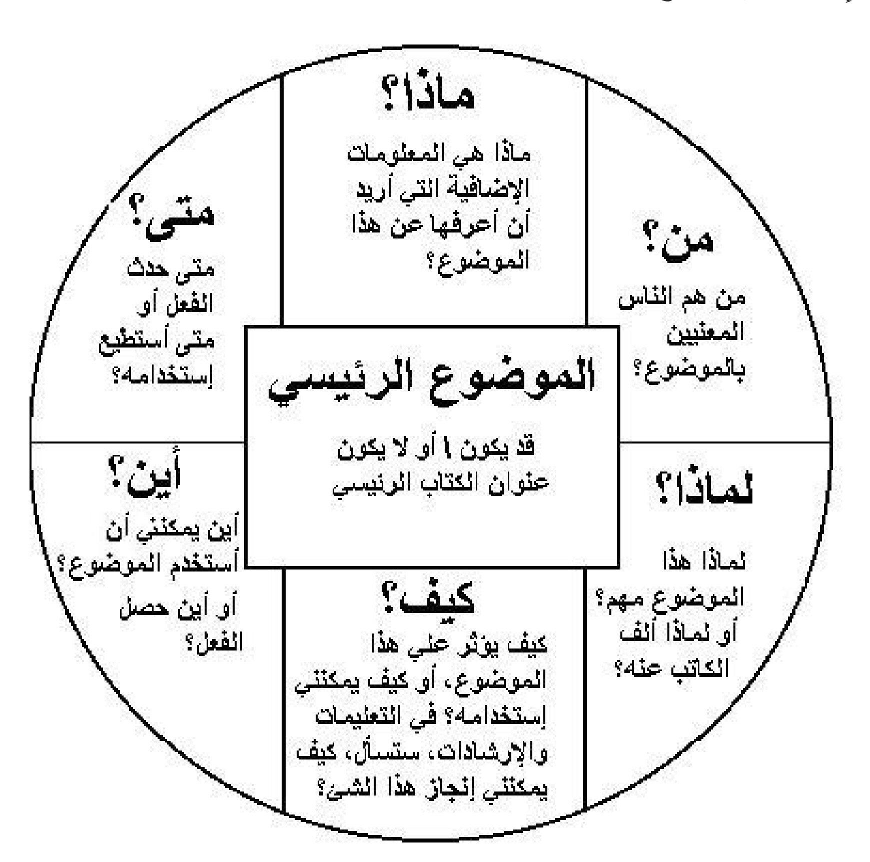
- إسـأل بشـكل مستمر، مـن، مـاذا، لمـاذا، كيـف، أيـن، متـى؛ كحوار تفاعلي بين نفسك ومـادّة الدراسـة، لكـي تنتزع الحقـائق المهمة[1].

- سؤال " من " يسـاعدك علـى تذكر الأشخصـاص المهمين فـي الكتـاب. " لمـاذا " تصنف الأغـراض. " كيـف " تصـنف السـبب، وتسلسـل التـأثيرات، وتسلسـل الوقـت، وعمليـة الإجـراءات أو الأوامـر أو فيمـا إذا كانـت المعلومـات الجديـدة تلائم حياتك أم لا. يشير سؤال " أين " الى حيث يحدث الفعل أو حيث يمكن أن تستعمل المعلومات الجديدة . " متـى " سؤال يـدل علـى؛ وقـت حـدوث الفعـل، أو متـى يمكـن أن تسـتعمل المعلومـات. وأخيـراً، " مـاذا " يمكنـك مـن أخـذ فحـص سـريع لمعرفتك الحالية.

---

[1] أحد مميزات القراءة السريعة في المواد التي تحتاج الى قراءة متعمقة، القدرة على إدراك محتويات عدة جمل بشكل خارجي الى الأمام من بؤرة القراءة، مما يؤدي الى فهم السياق بشكل أوسع - فلا تنتظر للوصول الى الجمل القادمة لرؤية كيفية ترابط الجمل ببعضها أو "لإيجاد جواب ما." بهذه الطريقة، فإن مزيد من المعلومات يتضمن عملياً في الذاكرة قصيرة الأجل.

- خذ إستراحات منتظمة كل ثلاثين الى أربعين دقيقة. بعد كل إستراحة قصيرة، خذ دقيقة لمراجعة العمل السابق؛ هذا يدعم الإحتفاظ بالمعلومات.



هـ. التقييم : أفكارك يجب أن تنظم بطريقة تصف الأشياء التي تعلمت والتي بالتأكيد تركز على هدفك الرئيسي. أفكارك قد تنظم بالطريقة التالية :-

* حدد الفكرة أو المفهوم الأكثر أهميةً بالنسبة الى هدف قراءتك.

* حدد قائمة بالكلمات المفتاحية، والحقائق، والمعلومات حسب الأهمية- بإستعمال أقل ما يمكن من الكلمات.

* أخيراً، دون الكلمات أو العبارات المهمة والمتعلقة بالأفكار المدونه أعلاه. أهم ما يراد تدوينه هو الشخصيات الرئيسية، والأحداث، والأماكن، والتواريخ المهمة. فكلها ستعمل عمل الدلائل القوية للذاكرة، والمتعلقة مباشرة بالأفكار الأساسية والثانوية المدرجة أعلاه.

- **أخـذ الملاحظـات بإسـتخدام الكلمـات المفتاحيـة (Key words).**

الكثير من النـاس يستاؤون من أخذ ملاحظتهم. يـدركون بـأنهم يأخذون الكثيـر من الكلمـات، والتـي تباعـاً تجعل الحصـول علـى نظرة عامة للموضوع أمراً صعباً. هم يجدون صعوبة في تنظيم الحقائق الضرورية لمحاضرة، أو إجتماع أو دراسة معينـة. قليل جداً من الناس لديهم مهارة مقنعة في أخذ الملاحظات الفعالة، لـذا فإن الهدف من هذا الفصل هو تحسين هذه المهارة.

ترابطـات الخـواطر والمعـاني والأفكـار تلعـب دوراً مهيمنـاً فـي كل الوظائف العقلية تقريباً، وكذلك الكلمات. يربط الدماغ الأفكار بشكل متشـابك، قائمـاً بـآلاف الأعمـال المختلفـة فـي الوقـت نفسـه؛ تفتيش، وتصنيف، وإختيار وتجميـع تركيبـات تتماشـى مـع عملـه، بإستعمال قدرات جانبي الدماغ الأيسر والأيمن معاً.

لذا فإن الشخص في أغلب الأحيان يجد في المحادثـة، أن عقلـه لا يفكر بشكل خطي فقط بـل يسـابق علـى مختلـف الأصـعدة، فهـو يستكشف لخلق أفكار جديدة ويقيم نتائج مـا يقـال. فبـالرغم مـن أن ما يخرج من الفم هو خط واحد من الكلمـات، إلا أن العقـل يقـوم بعمليـة مسـتمرة ومعقدة بشـدة فـي كافـة أنحـاء المحادثـة. وبالتـالي وفي نفس الوقت تحدث تغييرات غير ملحوظـة مثل إنخفاظ أو إرتفاع الصوت، موقع الجسم، التعبيرات التي تظهر على الوجه، لغة العين، الى آخره؛(عملية عامة ومتكاملة).

وكذلك المستمع أو القارئ لا يلاحظان ببساطة القائمة الطويلة من الكلمات؛ فهو يستلم كل كلمة ضمن سياق الأفكار والمفاهيم المحيطه بها، ويترجمه بطريقته الفريدة والخاصة به، واصلاً الى التقييم والنقد إستناداً على معرفته المسبقة وتجربته وإعتقاداته.

إذاً أنت تأخذ الكلمة البسيطة وتبدأ بإدراك التشعبات لهذه الكلمة داخل عقلك، لترى فيما اذا كانت صحيحة أم لا.

الكلمات التي لها القوة الترابطية الأعظم، توصف ككلمات مفتاحية. وهي كلمات متماسكة معينة تغطي المعنى للجملة أو الجمل المحيطة بها. وهي تولد صورة قوية، لذا فهي سهلة التذكر.

ويمكننا أن نقول بأن الكلمات التي تبرز بشكل أكبر وتحتوي على جوهر الجملة أو الفقرة تسمى (الكلمات المفتاحية). أما بقية الكلمات فهي تشارك الأوصاف، والبناء القواعدي والتأكيد، وهي مادة سياق عادةً ما تنسى خلال بضع ثواني، ومعظمها سيحظر فوراً الى الذهن عند مراجعة الكلمات المفتاحية.

بسبب محتوها العميق، فإن الكلمات المفتاحية تميل إلى 'حبس' المعلومات في الذاكرة وهي' المفاتيح ' لتذكر هذه المعلومات. فالصور التي تولدها تكون أغنى ولها ترابطات أكثر. هي الكلمات التي يتم تذكرها، وعندها، فهي ' تفتح ' المعنى ثانيةً.

عندما يبدأ الطفل الصغير بالكلام، يبدأ بالكلمات المفتاحية، كالأسماء للأشياء المحسوسة، فيلفظها سويةً وبشكل مباشر- على سبيل المثال، ' ماما ماء ' أو " بابا كرة " وهذه جملة ليست ذات

بناء قواعدي صحيح، للتعبير عن طلب الماء مثل " أريد أن أشرب الماء يا أمي " أو " أريد اللعب بالكرة يا أبي ".

أخذ الملاحظات

يؤدي أخذ الملاحظات الى الوظائف الثمينة التالية:-

* إظفاء نوع من الترتيب على المادة.
* جعل القوة الترابطية للمعاني والإستدلالات والأفكار قابلة للتدوين.
* جلب الإنتباه إلى ما هو مهم.
* تحسين عملية التذكر فيما بعد.

بما أننا لا نتذكر الجمل كاملةً، فأن تدوينها هو مضيعة للوقت. وبالتالي فإن أخذ الملاحظات يكون أكثر فاعلية بالتركيز على أخذ الكلمات المفتاحية في النص. وبإختيار كلمات ذات دلالة جيدة، فإن الشخص يجلب إلى الإتصال النشط والمباشر بالمعلومات. وبدلاً من تضييع الوقت في أخذ الملاحظات الطويلة والمملة فإنه يمكنه إستغلال هذا الوقت في التفكير بالمفاهيم والمعاني.

وببساطة فإن الشخص لا يقوم بنسخ الجمل بطريقة وعي جزئي لها، لكنه يدرك المعنى وأهمية الأفكار، ويشكل ترابط فيما بينها. وهذا يحسن عمليتي التذكر والفهم.

وبما أن العقل هو في عملية نشاط دائم، والتركيز محافظ عليه بأعلى مستوياته، فإن مراجعة الملاحظات ستزداد سرعة وسهولة.

إذا أردت أن تتذكر المعلومات الأكثر أهميةً في النص فإن القدرة على إختيار الكلمة الأكثر ملائمة ككلمة ذات دلالة هي عملية حساسة جداً. وبشكل رئيسي نحن نستعمل الأجزاء التالية من الكلام عندما نختار الكلمات المفتاحية وهي إما أن تكون :

* أسماء: ميز إسم الشخص أو المكان أو الجسم. فهي المعلومات الأكثر ضرورة في النص. سواءً كانت " أسماء عامة "مثل الناس أو الحيوانات أو الأشياء، ومثال على ذلك: - رجل، كلب، منضدة، رياضة، كرة، أو " أسماء شخصية " لشخص أو لشيء معين، ومثال على ذلك: - بيتهوفن، كازانوفا، فينا، باريس.

*أفعال: وهي ما يشير إلى الفعل، والى الأشياء التي تحدث، ومثال على ذلك: - يشرب، يأكل، يغني.

*صفات: تصف نوعيات الأسماء (للناس والأشياء) - ما هو مظهرهم أو كيفية تصرفهم، ومثال على ذلك: - جميل، أحمق، طويل، قديم.

*ظروف: تشير إلى كيفية تطبيق الفعل (النشاط)، ومثال على ذلك: - بلطف، بالكامل، بشكل سيئ.

الكلمة أو العبارة المفتاحية هي البؤرة التي تجمع حولها مدى كافي من الأفكار والصور من النص المحيط لها، والتي، عندما تطلق من الذاكرة مرةً أخرى تستعيد هذه الأفكار معها ثانيةً. هي عادةً ما تكون إسماً أو فعلاً قوياً، وأحياناً ترافقه صفة أو ظرف تكون ذات دلالة.

الأسماء هي الأكثر إفادة ككلمات مفتاحية، ولكن هذا لا يعني بأن تستثنى أنواع الكلمات الأخرى. ببساطة الكلمات المفتاحية هي الكلمات التي تعطيك المفهوم الأكثر شموليةً. وهي ليس من الضرورة أن تكون كلمات مستخدمة في النص نفسه- فربما يكون عندك كلمة تطلق وتستدعى ترابطات الأفكار المطلوبة بشكل أفضل من الكلمات المكتوبة، وهي عادةً ما تكون مصطلحاً أكثر منها مجرد كلمة.

*مثال؛ هناك كلمات مقترحة ككلمات مفتاحية معلمة بخط في النص التالي.

لذلك؛ ليس من السهل أن يضع الإنسان نفسه مكان الأطفال، وعلى ما يبدو، إن جميع *الأطفال* الطبيعيين ومنذ الأيام الأولى في حياتهم يواجهون مدىً كبير من *المشاعر* والمؤثرات المتتالية. وبمراقبة الأطفال ضمن وعبر ثقافات متعددة، وبمقارنة *تعابير وجوههم* ببعضها البعض تؤكد الابحاث أن هناك مجموعة تعابير *عالمية* للوجوه عند الاطفال. إن الإستدلال الاكثر عقلانية هنا يقول بأنّ هناك أوضاع جسمانية ودماغية ترتبطت بهذه التعابير، حيث أن الأطفال

يواجهون *مدى أوضاع* هائل من الحماس والسرور أو الألم أكبر مما هو عند الكبار.

في البداية فإن هذه الأوضاع لا يكون لها تفسير عند الطفل: فليس لدى الطفل وسيلة محددة تمكنه من معرفة كيف أو لماذا يراوده شعور معين. ولكن مدى الأوضاع الجسمانية التي يواجهها الطفل نفسه - حقيقة شعوره، وبأنه قد يشعر بشكل مختلف على إختلاف المناسبات، وبأنه يمكن أن يصل الى ربط المشاعر *بالتجارب المعينة*- يؤدي المهمة في تقديم الطفل إلى عالم *معرفة الأشخاص*.

علاوة على ذلك، فإن هذه القدرة على التمييز لدى الطفل تشكل نقطة الإنطلاق الضرورية للإكتشاف النهائي بإن لديه كيان متميز بتجاربه الخاصة وهويته الفريدة. وحتى عندما يتعرف الطفل الى ردود أفعاله الجسمانية الخاصة، وإلى تمييزها الواحد عن الآخر، فإنه يستطيع أن يتعرف أيضاً الى الإختلافات الأساسية بين الأفراد الآخرين المحيطين به، والى أساليب التصرف وردة الفعل التي تعرض أمامه من قبل الآخرين ' خاصة المقربين له'.

فهو في عمر شهرين، أو ربما حتى منذ الوِلادة، يكون قادراً على تمييز وتقليد التعابير الوجهية، *للأفراد الآخرين*. هذه القدرة تقترح

درجة من ' الإحتراس " للمشاعر والتصرفات وردود الأفعال الإستثنائية والحادة من قبل الأفراد المحيطين به.

سرعان ما يميز الطفل الأم من الأب، والوالدين من الغرباء، والتعابير السعيدة من الحزينة أو الغاضبة. (في الحقيقة؛ في *الشهر العاشر*، فإن قدرة الطفل على التمييز بين التعابيرِ العاطفية المختلفة تؤدي الى محصلة من أنماط محددة من الأمواج الدماغية).

بالإضافةالى ذلك، فإن الطفل يكون قادراً على ربط المشاعر المختلفة بأفراد، وتجارب، وظروف معينة. ويكون لديه الإشارات الأولى من *التعاطف* معها. فالطفل الصغير سيرد عاطفياً عندما يسمع بكاء طفل آخر أو يرى شخص ما يتألم: وبالرغم من أن الطفل الى الآن ما زال غير قادر على تمييز ما يشعر به الآخرين، إلا أنه يكون عنده الإحساس بأن هناك شئ غير طبيعي يجري في عالم الشخص الآخر. وتكون وصلة من الألفة، والإهتمام، والتمني بالقدرة على *المساعدة* بدأت بالتشكل لديه.

يعود الفضل في هذا المجال الى التجارب الفذة التي قام بها العالم جوردون غالوب في الدراسات التي أجريت على الأطفال، حيث أصبح لدينا القدرة على معرفة متى يبدأ الطفل في التعبير عن نفسه ككيان منفصل،(كشخص أوّلي).

ربما يكون من غير المعروف كيفية الشعور بأن تكون طفلاً، ولكن إذا جربت أن تضع علامة صغيرة - طلاء أحمر مثلاً - على أنف طفل وبعد ذلك قم بدراسة ردود أفعاله عندما ينظر الى نفسه في *المرآة*. أثناء السنة الأولى من عمره، فإن الطفل *سيتسلى* بالتأشير الأحمر فهو يعتبره على ما يبدو ببساطة نوع من الزينة المثيرة على أنف كائن حي آخر لا دخل له به يظهر في المرآة. لكن، في *السنة الثانية* ستكون ردة فعل الأطفال مختلفة تماماً، فهم عندما ينظرون الى الصبغ الخارجي على أنوفهم، سيمسون أنوفهم الخاصة وسيتصرفون بسذاجة وسيكونون [*مرتبكين*] عندما يصادفون هذا الإحمرار غير المتوقع والذي يدركون تماماً أنه ليس من تكوينهم الخاص.

الوعي بالإنفصال الطبيعي وإنفصال الهوية ليس هما المكونات الوحيدة لبداية المعرفة للذات. فأيضاً يبدأ الطفل بالرد على *إسمه الخاص*، الإشارة إلى نفسه بأسمه الخاص، يكون عنده برامجه وخططه التي يريد أن ينفذها، والتي يظهر بأنه فعال عندما ينجح فيها، وهو يظهرالحزن عندما يخرق بعض *المعايير* التي وضعت من قبله أو من قبل الآخرين له. كل هذه المكونات للإحساس الأولي بالشخصية تبدأ بالظهور أثناء السنة الثانية من الحياة.

(منقول من أطر العقل لـ هاورد غاردنر)

وعند النظر إلى الكلمات المؤشرة ككلمات مفتاحية في النص بشكل منفصل، فإن الإحساس بالمرور على القطعة وإعادة بنائها مرةً أخرى يبدأ بالتكون:

الأطفال
المشاعر
تعابير وجوههم
عالمية
مدى أوضاع
بالتجارب المعينة
معرفة الأشخاص
هويته
للأفراد الآخرين
يميز
الشهر العاشر
التعاطف
المساعدة
المرآة
سيتسلى
السنة الثانية
مرتبكين
إسمه الخاص
المعايير

* <u>تمرين</u>

إقرأ مقدمة هذا الكتاب وأكتب الكلمات التي تعتبرها كلمات مفتاحية ذات دلالة. ثم كون ملاحظاتك، حاول أن تعيد بناء معلومات النص كاملة. تأمل وراجع ما قرأت في السابق، ثم أنظر فيما إذا كنت قد وفقت في أختيار كلمات ذات دلالة جيدة. ثم إختر نصاً آخراً وكرر التمرين.

عندما تمارس إختيار الكلمات المفتاحية، ستجد بأنك غالباً ما تختار الكثير من الكلمات، في هذة الحالة؛ حاول تخفيض عدد هذه الكلمات قدر الإمكان بالتركيز على إيجاد الكلمات المفتاحية التي تحمل العديد من الترابطات والتشعبات، والتي تذكرك بمعنى النص.

كلما إحتوت الملاحظات كلمات مفتاحية، كلما كانت هذه الملاحظات مفيدة أكثر وكلما كان من الأسهل تذكرها. وبشكل مثالي؛ الملاحظات يجب أن تكون مستندة على كلمات مفتاحية مصحوبة بصور مفتاحية، وتخطيطات ملخصة ورسوم إيضاحية. وهذا المفهوم سيتوضح بشكل أكبر في الفصل القادم ' خرائط العقل '.

- **<u>خرائط العقل</u>**

المعنى هو جزء أساسي في عملية التفكير، وهو الذي ينظم الخبرات. في الحقيقة عملية الإستيعاب في النهاية ما هي إلا إنتزاع المعنى من المحيط الخارجي. وفي حالة عدم حضور العقل، فإن المعلومات ستطير وكما يقال في العامية ' تدخل من أذن وتخرج من الآخرى '؛ وبالتالي فإن الأثر الذي ستتركه سيكون ضعيف جداً بحيث لا يمكن تذكره في الظروف الطبيعية.

ولكن إذا حضر التركيز، أي أن يكون: - هناك تداخل واعي مع المعلومات، فإنه سيتم إنتزاع المعنى بشكل أكبر، وعمل إرتباطات ذات مغزى أكثر تجعل الفهم والتذكر أقوى، وسيكون هناك فرصة أكبر لربط المعاني ذات المغزى بالمادة الجديدة في المستقبل.

- <u>الشبكات الترابطية</u>

الذاكرة لا تسجل مثل تسجيل شريط الكاسيت، بحيث تكون كل فكرة مرتبطة مع التي تليها مباشرة منسابة كجدول مستمر؛ بدلاً من ذلك، المعلومات تسجل بترابط متشعب كبير مشكلةً شبكات ترابطية معقدة. المفاهيم والصور تكون ذات علاقات عديدة وبطرق مختلفة مع كثير من النقاط الأخرى العديدة في الشبكة الذهنية.

عملية فك تشفير الحدث، أو ما نسمية : - الإستدعاء أو التذكر، هي ببساطة عملية تشكيل صلات وروابط جديدة في الشبكة العقلية، أي خلق أفكار ترابطية جديدة.

في ما دون الشعور، العقل سيواصل العمل على الشبكة، مضيفاً إرتباطات أخرى تبقى ضمنية حتى تدرك بشكل واضح- أي أنها:- تبقى ما دون الإدراك حتى يتم التركيز عليها بالعقل الواعي.

توضح مثل هذه الشبكات الترابطية تعددية الإستعمال المدهشة ومرونة تشغيل البيانات في العقل الإنساني. الذاكرة ليست مثل حاوية تملأ بشكل تدريجي، هي أشبه ما تكون بشجرة تنمو مشكلة أفرع جديدة تعلق عليها المعلومات.

لذا فإن قدرة الذاكرة تستمر بالنمو- فكلما عرفت أكثر، تمكنت من المعرفة بشكل أكبر. ليس هناك حد عملي لهذا التوسع بسبب قدرة الجهاز العصبي الهائلة في الدماغ، والتي تبقى بدون إستغلال من قبل معظم الناس،حتى ولو أمضوا بقية حياتهم في عملية تنشيط العقل.

- <u>خرائط العقل</u>

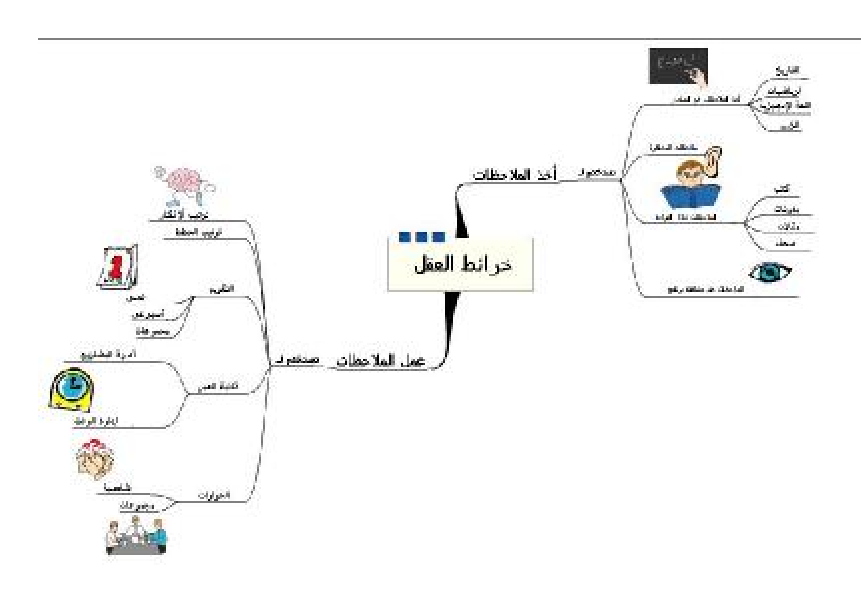
وبما أن الدماغ ينظم المعلومات طبيعياً على شكل الشبكات الترابطية، فإنه من المنطقي أن تبدأ بتسجيل الملاحظات حول المعلومات التي تريد تذكرها بشكل مماثل له. بإستعمال طريقة خرائط العقل، فإن كل العوامل المختلفة التي تحسن الإستدعاء تتجمع معاً، للوصول الى نظام فعال أكثر بكثير في أخذ الملاحظات. خريطة العقل تعمل طبيعياً بنفس الطريقة التي يعمل بها الدماغ، لذا فهي إتصال ممتاز بين الدماغ واللغة المنطوقة أو المكتوبة.

وللمفارقة، أحد أعظم الفوائد لخرائط العقل هو أنها نادراً ما تطلب ثانيةً. عملية البناء القوية لخريطة العقل فعالة جداً في تثبيت الأفكار في الذاكرة. وفي أغلب الأحيان خريطة العقل تستدعى كاملةً دون العودة مطلقاً بنفس المسار الى تلك الافكار. وبسبب ثبيتها بصرياً بقوة، فإنه من الممكن أن يعاد بنائها بشكل بسيط ومتكرر في ' عين العقل '.

لعمل خريطة عقلية؛- يبدأ الشخص من مركز ورقة جديدة، بكتابة الموضوع المركزي (الفكرة الأساسية) بخط عريض جداً، من المفضل أن يكون على شكل صورة بصرية قوية، وبالتالي سيكون كل شيء في الخريطة مرتبط بها. ثم يبدأ بالعمل إلى الخارج في كل الإتجاهات، يضيف الفروع لكل مفهوم جديد، وفروع صغيرة بشكل أكبر، وأغصان للأفكار المترابطة الناشئة.

بهذه الطريقة ينتج تركيب منظم ونامي مكون من الكلمات والصور الرئيسية المفتاحية (أنظر الفصل السابق في كيفية أستخدام الكلمات المفتاحية).

مثال على خرائط العقل



- **تقنيات القراءة البصرية**

إن الناس الذين ينفذون التعليمات بنجاح أثناء العمل، هم من يتخيلون فلماً بصرياً خاصاً بهم وهم ينفذون المهمة الموكلة لهم، مما يمكنهم من رؤية إذا كان هناك المزيد من المعلومات أو الأمور الإضافية المطلوبة قبل المباشرة بالعمل. وهذه العملية العقلية الفورية تخلق تجربة تزيل الأخطاء قبل وقوعها.

القراءة الغير فعالة تحذف التصور البصري المبني من جدول الأفكار. ونتيجة لذلك فإن ذاكرة ومهارات تحليل القارئ تكون ضعيفة جداً. بدون هذه الصورة التي تختبر إستيعاب الشخص القارئ فإنه يمكن تمرير كلمة شاذة كلياً دون الملاحظة بأنها لا تلائم الموضوع.

ولكن عندما يقوم القارئ بإثراء الصورة الداخلية بغزارة، متضمناً اللون، والصوت والحركة (العناصر المختلفة للصورة)، فإنه لن يمرر الكلمات والمفاهيم غير الواضحة أو غير المفهومة، لأنها ستبدو غريبة في الصورة أو الفلم المنشأ.

فعلى سبيل المثال، عندما يقرأ الشخص :- قام الطالب بحل مسألة الرياضيات أمام الصف على لوح التزلج. فإنه سيدرك فوراً عن طريق الصورة الداخلية لقاعة الدرس، والطالب بأن الكلمة يجب أن تكون ' لوح الشرح '، بدلا من لوح التزلج، وسيقوم بتعديل الكلمة تلقائياً بنفسه.

إحدى خصائص التخزين البصري هي السرعة، وبالتالي فإن زيادة سرعة تغطية المادة، بمساعدة تمارين القراءة السريعة، عادة ما تزيد من قدرة التخيل البصري.

إن الطلاب الذين يستطيعون تكييف النمط البصري للتصور بنجاح هم أشخاص متعددو الحواس (أي يمكنهم الموافقة بين جميع الحواس مثل السمع والبصر ...الخ)؛ ولكن هناك بعض الطلاب عندهم صعوبة في ذلك. هؤلاء الطلاب كانو قد أخفقوا في الإنتقال بين نمط التمثيل السمعي ونمط التمثيل البصري خلال عملية النمو.

في النمو الطبيعي يحصل هذا الإنتقال تقريباً في سن العاشرة. في حالة هؤلاء الطلاب، فإن القدرة على التذكر تكون ضعيفة جداً بحيث لا يكونون قادرين على تذكر جملة واحدة لاحقاً مما قرأوا. هم دائماً يحاولون إسترجاع صوت تكرار الكلمات؛ أي أنهم يحاولون تخزين سلسلة سمعية من الكلمات بدون تحويل الكلمات إلى صورٍ في عقولهم. وستجد بأن الطالب الذي يعاني من هذه المشكلة سيردد كثيراً، ' أنا لا أتذكر ما تقول الجملة '.

أصبح من المعروف الآن بأن القراءة تتضمن كلا الجانبين من الدماغ :- الجانب الأيسر المتخصص في تشفير وإعادة فك التشفير الرموز (الأحرف والكلمات) أو ما يسمى الترجمة، والجانب الأيمن المتخصص في تركيب وتأليف المعنى العام للموضوع.

بإستخدام هذا كمرجع عملي، فإنك تستطيع أن تقرر أي جانب من الدماغ لا يستخدم الطالب عند تشخيص قدرته على القراءة، مما يمكنك صياغة خطة متسلسلة في كيفية تحسين قراءته. فعلى سبيل المثال، عندما يكون الطالب قادر على تشفير ونطق الكلمات بشكل غير متكافيء مع إستيعابه (يقرأ بشكل جيد ولكنه لا يستوعب)، فإن الجانب الأيسر من دماغه يعمل بشكل أكبر من الجانب الأيمن.

تخاطب التقنيات التالية أولئك الطلاب الذين يعلقون (يقعون في الوسط) بين الطرفين؛ -الطالب ذو القدرة البصرية الجيدة- والطالب الذي ليس له قدرة بصرية مطلقاً:

1. الخطوة الأولى هي أن تفحص فيما إذا كنت قادر على خلق صورة ذهنية في خيالك. إنظر إلى منضدتك وإدع بأن هذه المنضدة حقاً غرفة نومك، وبأنك على السقف، تنظر الى أسفل الحيطان الأربعة ترى كل شيء تحتويه داخلها. قم بالإشارة ذهنياً إلى الحائط حيث يقع السرير، الى الحيطان التي تحتوي على نوافذ، الى الباب، والرفوف، وهكذا. إعمل هذا التمرين ثانية بتخطيط كامل البيت.

هذا التمرين سيدعم قدرتك على عمل صور عقلية حسية للأجسام، وهي مهارة من مهارات الجانب الأيمن من الدماغ.

2. إقرأ عبارة أو جملة بصوت مسموع. استخدم جملة سهلة قواعدياً لهذه الطريقة. يجب أن تختار جملة تحتوي على أسماء حسية وأفعال عملية، بدلاً من الأسماء المجردة، التي

تمنـع إسـتعمال الجانـب الأيمـن للـدماغ الـذي لـه القـدرات التصورية.

ومـا أن تنتهـي مـن قـراءة الجملـة، أغلـق عينيك وتصـور مـا وصـفته الجملـة فـي ذهنـك. لاحظ اللـون، والحجـم، والشـكل، وواجهة وعمق الصـورة في ذهنك. هذا سيعطيك فكرة أشمل على قدرتك الأساسية للتصـور. إستعمل هذا التمرين بشكل متكرر حتى تحسن من قدراتك التصورية.

3. عندما تكون قادراً على تشكيل صورة ذهنية جيدة إلى حد معقول، فإن الهدف التالي هو إيجاد عدد الصـور التـي يمكنـك الأحتفاظ بها.

- إقرأ مـن ثـلاث الـى تسـعة جمـل تصـورية. وسـتعرف متـى سـتتجاوز مقـدرتك علـى الإحتفـاظ بالصـور عنـدما تبـدأ بفقـدان الصـورة الأولى والثانية من الجمل المقروءة. هذا سيخبرك عن مقدرتك الفعلية للإحتفاظ بسلسلة من الصور المنفصلة. الممارسة ستحسن من هذه المقدرة.

إن النـاس القـادرين علـى خلـق الصـور وأخـذ كميـات كبيـرة مـن المعلومـات ونشـرها بسـهولة علـى عـدة صـور، هـم قـادرين علـى ترجمـة هـذه المعلومـات إلـى فلـم. وعنـدما تكـون قـادراً علـى عمـل هـذا بشـكل جيـد، فسـيكون عنـدك علـى الأغلـب قـدرة الـذاكرة اللانهائيـة، مسـتغلاً بـذلك القـدرات المدهشـة للجانـب الأيمـن مـن الدماغ.

(أنت على الأغلب قد لاحظت في حياتك كم هو من السهل تذكر وجوه الناس دون تذكر أسمائهم).

إن الناس الذين قاموا بالقليل من التصورات في السابق، يميلون إلى جعل الصور متناثرة في التفاصيل وفقيرة في النوعية. وقد يحذفون بعض المكونات الحسية الرئيسية مما يؤدي الى الفقدان وقلة التركيز .

القائمة التالية تضم بعض هذة المكونات الحسية الرئيسية مدرجةً تحت ثلاثة أنظمة حسية :-

بصري	**سمعي**	**حسي / عاطفي**
الأشكال	علو الصوت	الضغط
الألوان	درجة الصوت	الحرارة
أبيض / أسود	سرعة الحديث	العواطف
التحركات	عدد الأصوات	سرعة التحرك
الأحجام	موقع الصوت	موقع الشعور بالإحساس
المنظور	الإيقاع	القوام

عند قراءة رواية، العديد من الناس يفشلون في الإستعمال الكافي للصورة السمعية، بالرغم من أنهم جيدون في الصور البصرية. إذا إستعملت صورتك السمعية في كل حوار مثل -

' قال :- . . .
' قالت :- . . .

معطياً كل شخصية صوتها الخاص المعبر عنها المقرون بالصورة البصرية فإن تذكرك للقصة سيتحسن بشكل كبير جداً.

عندما تقرأ كتاباً وتستعمل كل أشكال الصور، فإنك ستختبر القصة كفلم ثلاثي الأبعاد (في الصوت المجسم، و الصورة العاطفية والحركية، والملمس، والطعم وحتى درجة الحرارة). ستتوحد كلياً مع الكتاب لدرجة أنك من الصعب أن تدرك أو تنتبه لقراءة الكلمات، مالم يكن هناك خطأ طباعي وبالتالي ستكون عملية إستدعائك وتذكرك اللاحقة له مثالية تقريباً.

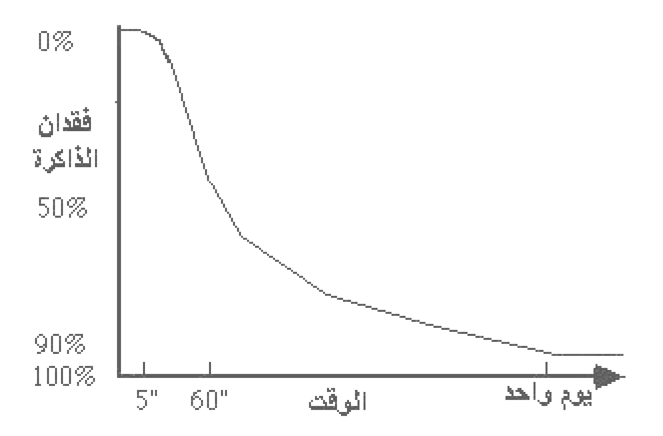
قد يكون من الصعب بناء صور محسوسة عند قراءة مادة مجردة مثل الفلسفة. ولكن الطالب الذي عنده القابلية العالية على إستخدام جانبي الدماغ الأيمن والأيسر سيميل إلى تشكيل أنماط مجردة، أشبه ما تكون بالفن الحديث (الفن التجريدي)، لتعليق الكلمات والصور عليها.

فعلى سبيل المثال، الفيزياء الحديثة لا يمكن أن تتصور كصورة حسية بسهولة، ولكن، عندما سأل آينشتاين عن عملية التفكير، أجاب: ' أعتقد أنها عملية ترابط بين الأنماط البصرية المجردة والأحاسيس العضلية؛ وهي فقط تترجم أخيراً الى كلمات، عندما أريد أن أتكلم أو أكتب لشخص آخر '.

- **هزيمة إنحطاط الذاكرة**

يبدأ إنحطاط قدرة الذاكرة بعد مراجعة المادة مباشرةً، حيث تكون خمسين بالمائة من الحقائق قد نسيت تقريباً بعد مضي حوالي ساعة من وقت القراءة. بعد يوم تقريباً؛ كل شيء متعلق بتمرين الذاكرة يكون قد تبخر.

الرسم البياني في الأسفل يبين الطريقة التي ينسى الناس بها بشكل دراماتيكي مثير ومفاجئ بحيث يبدأ المنحنى بالنزول بعد حوالي خمس دقائق من محاولة الإسترجاع.



هذا مع الإفتراض بأن الإنتباه الكامل قد أعطى للمادة المنطوقة أو المكتوبة، مع الفهم الكامل؛ ومن الواضح أنه إذا أعطي إهتمام قليل للمادة وكان مستوى الفهم قليلاً، فإنه سيكون هناك القليل لنتذكره!

كمية النسيان تعبر نقطة 50 % بعد ساعة واحدة وتسقط إلى 90 % بعد مضي يوم واحد، وبعدها فإن المنحنى يستوي على حوالي 90 - 99 %.

تصور بدلاً من ذلك بأن الواحد منا يمكنه أن يقلب هذا المنحنى بحيث يزيد من كمية الحقائق المتذكرة بمرور الوقت.

الدراسات التي أجريت من قبل الدكتور ماثيو إرديلي في جامعة نيويورك أظهرت بأن المتطوعين الذين جربوا أفكاره، وجدوا أنفسهم يتذكرون ضعف المعلومات في اليوم التالي من التي كانو يتذكرونها بعد مضي خمس دقائق. واستخلص من هذه الدراسات أنه يوجد تقنيات عملية تمكن الشخص من عكس منحنى النسيان الإعتيادي بحيث يتذكر الأشياء بشكل أفضل مع مرور الوقت.

- إن الطريقة كالتالي. إفترض بأنك يجب أن تحضر محاضرة أو إجتماع حيث يمنع أخذ الملاحظات أو تسجيل المحاضرة على شريط كاسيت، مع أنه من المهم تذكر النقاط البارزة التي ستناقش في المحاظرة. لضمان الإستدعاء الفعال يجب أن تبدأ بعمل برنامج خاص بك في ذهنك سيعمل كمخزن للمعلومات.

لذا، مع مضي الجلسة إصنع ملاحظات ذهنية للنقاط الرئيسية (النقاط المفتاحية) المطروحة عن طريق تكرار العناوين في نفسك بشكل متعدد ورقمي متسلسل. كرر هذه القائمة من البداية كلما تمت إضافة عنوان جديد. بهذه الطريقة يمكنك أن تبقي المجموع الكلي لكل النقاط المتعاقبة التي طرحت محافظاً عليه.

نعم هذا ممكن لأن جدول أفكارك الداخلي هو أسرع بكثير من الخطاب الملفوظ الذي تستمع إليه من المحاظر، لذا فإنك تستطيع أن تملأ الفجوات ببرنامج المراجعة الخاص بك. ومما يساعد أيضاً مرافقة كل عنوان بتمثيل بصري لموضوع المسألة، خصوصاً إذا كانت تلك الصورة مميزة أو مضحكة مثلاً، وبمعنى آخر؛ يمكن تذكرها بسهولة.

- بعد مضي خمسة الى عشرة دقائق من نهاية الجلسة، إبحث عن مكان هادئ بحيث يمكنك أن تجلس وترتاح، ثم مر على المواضيع الرئيسية التي حفظتها في ذهنك.

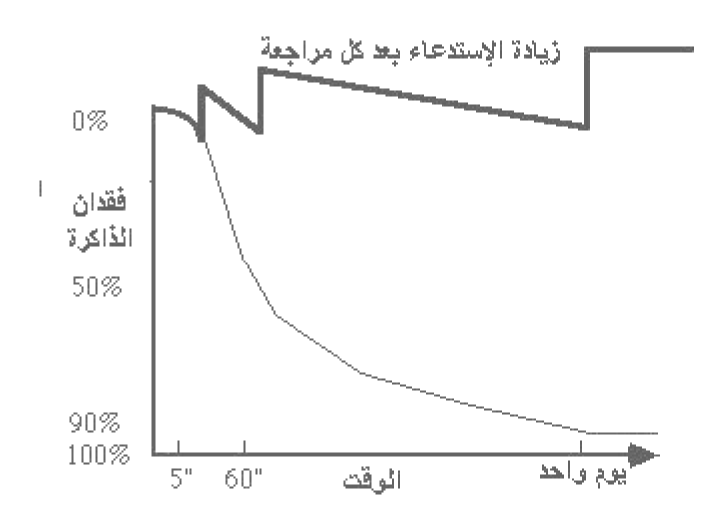
لاتقلق إذا بدا لك بأن كثير من المادة قد فقد تماماً في هذا الوقت الزمني القصير. إقض دقيقتين في هذا التمرين ولا تجهد نفسك بتاتاً في تذكر المواد المراوغة. فقط خمن أي شئ لا تستطيع تذكره في ذلك الوقت.

كرر كل المواضيع في نفسك فقط مرة واحدة وأكتب ملاحظاتك إن أمكنك ذلك. هذا يساعد في التحول العصبي الأولي للتذكر؛ فتنتقل الذاكرة من ذاكرة المدى القريب إلى ذاكرة المدى البعيد الدائمة.

- بعد ساعة تقريباً، خذ جلسة إستدعاء ثانية، بالضبط كما وصفت في السابق، شاملاً كل المواضيع بدون إجهاد لا داعي له، كرر المواضيع في نفسك؛ ستظهر لك جوانب وبيانات جديدة عن طريق ترابط الأفكار.

- الجلسة الثالثة يجب أن تحدث بعد حوالي ثلاث ساعات، والتي بعدها بعد ست ساعات وهكذا، ومن المفضل أن تكون الجلسة الأخيرة قبل الذهاب الى النوم مباشرة؛ لتحقيق أقصى فائدة من تعزيز المعلومات عن طريق اندماجها مع الأحلام .

- كرر إجراءات الإستدعاء هذه ثلاثة الى أربع مرات في اليومين الثاني والثالث، مع الحرص على مباعدة الوقت فيما بين الجلسات بإنتظام خلال نفس اليوم.



وجد ماثيو إرديلي بأن الأشخاص موضع التجربة تذكروا المعلومات بسهولة كبيرة إذا كان لديهم القدرة على إستدعاء الصور الذهنية المرتبطة بموضوع معين. وعلى ما يبدو فإن العقل يعالج الصور، وخاصة الحيوية والغير العادية منها، عملياً أكثر بكثير من معالجة الكلمات، أو الأعداد، أو المفاهيم المجردة.

ولذا يمكنك أن تستفيد من هذه الحقيقة عن طريق تشكيل صورة ملخصة لكل موضوع رئيسي وذلك عند البدء بمناقشة الموضوع أولاً ومن ثم عند مراجعتة فيما بعد؛ مما سيحسن الإحتفاظ والإستدعاء عندك بشكلٍ كبير.

خلال عملية الإستدعاء إذا علقت عند أي نقطة إستعمل ترابطات الصورة لتنبيه الذاكرة. إبق مرتاحاً وفكر بأول شيء كنت قادراً على تذكره بخصوص المادة السابقة، وما يجلب هذا الشئ لذاكرتك. هذه الطريقة يجب أن تنتج أفكار ترابطية من نفس النوع والتي يمكنها أن تكون المنبه الذي يقودك إلى الوصلة القادمة في السلسلة.

وربما بعد أن تكون قد إستدركت حوالي عشرة من هذه الصلات في عقلك، فإن إحد المواضيع المفقودة سيخرج من ذاكرتك ثانيةً، كما يخرج الأرنب من قبعة الساحر.

جرب نظام المراجعة هذا كتمرين في أقرب فرصة لك في الحياة الواقعية، ثم قارن بين قدرتك على تذكر الحقائق مع ما كنت قادراً على تذكره من ذي قبل في فترة ثلاثة الى أربع أيام، ستجد أن ذاكرتك وقدرتك على التعلم هي أعظم بكثير من ما كنت تتوقع.

إن الهدف من مثل برنامج المراجعة هذا هو أن يخفض من نسبة النسيان بشكل كبير. وبالتالي بدلاً من إنحطاط الذاكرة الى ما يقارب الـ 80 % في الأربع والعشرين ساعة الأولى، فإنه

يمكن تعزيز الذاكرة عن طريق المراجعة المتكررة للموضوع في أوقات تعزيزات حرجة وعلى فترات متلاحقة، مما يؤدي الى رفع مستوى ظهورها وبما يتجاوز قدرة الإحتفاض الأوليه.

يمكن أن تطبق نفس الأسلوب عندما تقوم بدرسة مواد تريد تذكرها. ولكن ربما يأتي للذهن أن الدراسة المستمرة لنفس الموضوع ستزيد من العبئ الدراسي في كل يوم وبشكل متراكم خاصة إذا كان هناك منهاج معين وعلى فترات طويلة؛ فصل دراسي مثلاً.

في الحقيقة، هذا ليس صحيحاً ؛ لنفتراض أن شخصاً يدرس كل يوم مدة ساعة واحدة، وقام أيضاً بوضع برنامج مراجعة لهذه الدراسة كما هو موضح في السابق. فإنه سيكون عليه أولاً وفي كل يوم أن يراجع ما أخذه في نفس اليوم من المحاضرة التي انهاها للتو (فوراً وبعد بضع ساعات وقبل النوم)، ثانياً المادة من اليوم السابق، فالمادة من الأسبوع السابق، فالشهر السابق وهكذا، هذا يشير الى أنه سيكون لدى هذا الشخص عبئاً كبيراً للمحافظة على هذه المادة !!

ولكن ما يغيب عن الذهن أنه بمرور الوقت فإن عملية إسترجاع المادة ستحتاج الى وقت أقل وبشكل تنازلي إذا تم الألتزام ببرنامج التذكر مع زيادة عملية الإحتفاظ دون إنحطاط الذاكرة و كما يبين الجدول التالي :-

مراجعة العمل	الوقت المسغرق
نفس اليوم	خمس دقائق
الاسبوع	ثلاث دقائق
الشهر	دقيقتان
الـ 6 شهور	دقيقة واحدة
مجموع العمل اليومي	عشر دقائق

وهكذا فإن الشخص الذي يصرف ساعة كاملة يومياً على الدراسة سيحتاج فقط لصرف 10 دقائق كحد أقصى كل يوم لإكمال مراجعة المادة الضرورية كاملةً، وفي نفس الوقت يقوم بتحسين ذاكرته مرات عديدة أكثر من ذي قبل. وهكذا فإن تكريس بضعة دقائق للمراجعة تجعل الساعات المصروفة في الدراسة فعالة ونافعة أكثر بإستغلالها في أمور أخرى.

عندما تكتسبت الإنضباط في المراجعة المنظمة للمواد المدروسة سابقاً، وتستقي المنافع منها، فإن مثل هذا الإجراء سيصبح آلي وسهل بالنسبة اليك ولن تستطيع الإستغناء عنه.

الخاتمة

أهم شيء في القراءة السريعة هو عمليتي الإستيعاب والإستدعاء ومن ثم السرعة. بهذا الترتيب، فإن الشيء الأكثر أهمية هو عدم المرور على كلمة أو مفهوم دون الأدراك الكامل له. وإذا فعلت هذا، فإنه من الطبيعي الا تكون قادراً على فهم ما يأتي بعدها، وسيصبح فهمك متأخراً.

ومن المشاكل التي يسببها أيضاً إنخفاض التركيز- لا بد أنه قد مر عليك أثناء قراءتك لموضوع ما الشعور؛ بأنك قد قرأت خمس صفحات للتو وأنت تعيش في حلم ولا تستطيع أن تتذكر شيء مما قرأت. فبعض المواد تحتاج أن يكون عندك قاموس لها (جاهز لإستعمال دائماً)، ولا تنسى أن تسأل فوراً عما لا تستوعبه- ثم إستعمل كلمات جديدة في جملك الخاصة حتى تصبح المادة مألوفة لديك، وقم برسم تخطيط أو تمثيل آخر للمادة بحيث يجعلان مفهوم المادة ذو وصف حقيقي بالنسبة إليك.

للإستدعاء والتذكر، فإن أفضل أسلوب هو، أن تراجع المواد الجديدة الأكثر أهميةً بعد دقائق قليلة خلال الدرس، ثم في نهاية الدرس، ثم في البيت، ثم في بداية درس الأسبوع التالي، وهكذا. هذا يؤدي الى فارق كبير - بدلاً من "دخول الأفكار من أذن وخروجها من الأخرى" فإن الأفكار تلتصق في الذهن وتصبح المراجعة من أجل الإمتحان أسهل بكثير - خصوصاً إذا أخذت الكلمات المفتاحية ووضعت لها خرائط عقلية.

إقرأ صفحة القراءة اللفظية الداخلية في الكتاب مرةً أخرى، حيث أن هذه هي الفكرة الأكثر غموضاً لدى الناس ويكمن فيها السر، وخصوصاً تمرين التأمل المعطى هناك. وهذا التمرين صعب ويتوقع أن تستغرق بعض الوقت فيه، إستمر في الممارسة الى أن تتقنه.

عندما تعد من الواحد إلى عشرة، أو تتلفظ بـ "ي، ي، ي، " كما في المثال (سواء كان مسموعاً أم في ذهنك) سيكون هذا العد هو الملفوظ وليس كلمات النص حيث أنك لا تستطيع أن تتلفظ بشيئين معاً في نفس الوقت- وبالتالي فإن قراءتك ستكون ببساطة على شكل جدول من الأفكار. وهكذا ستمتلك القدرة على التلفظ خارجياً أو داخلياً وعقلك مشغول بالتفكير بكل حرية. وإذا إستطعت أن تتعلم القراءة بهذه الطريقة ' جدول الأفكار' فسيكون بإمكانك أن تقرأ بالسرعة التي تريدها أنت.

وكما وضح الكاتب أن الشيء الرئيسي هو أن تدرك بأنك قادر على أن تقرأ - وتفكر - بدون التكلم شفهيا بشكل مسموع أو حتى في نفسك. وبالتالي تصبح لديك القدرة على التفكير الشفهي لكن بدون أن تتكلم بشكل صوتي سواءً في ذهنك أو لفظياً في داخلك. مما يترك الحرية لعينيك في المسح الى الأمام فتدرك سياق جملة (أو أكثر) في نفس الوقت، مما يساعد على الفهم.

لما إحتضر الإمام الشافعي رحمه الله دخل علية المزني فقال له: كيف أصبحت؟ قال: أصبحت من الدنيا راحلاً وللإخوان مفارقاً ولعملي ملاقياً وبكأس المنية شارباً وعلى ربي وارداً، فلا أدري تصير الى الجنة فأهنيها أم الى النار فأعزيها ثم أنشد يقول :

ولما قسا قلبي وضاقت مذاهبــــي
جعلت الرجا مني لعفوك سلما
تاعظمني ذنبي فلما قرنتـــــــــه
بعوفك ربي كان عفوك أعظما
وما زلت ذا عفو عن الذنب لم تزل
تجود وتعفو منةً وتكرمـــــــا

فَللَّه الْحَمْدُ رَبِّ السَّمَوَاتِ وَرَبِّ الْأَرْضِ رَبِّ الْعَالَمِينَ{36}
وَلَهُ الْكِبْرِيَاء فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ{37}
[الجاثية]

أن وفقني لإنجاز ترجمة هذا الكتاب والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين.